گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە

پزیشک

سالی سێیەم
28
DEC- 2012

www.pzishkmagazine.com

ئایدز

پێناسە و جۆرەکانی
نەخۆشییە زایەندەییەکان
چۆنێتی پەلاماردانی
سیستەمی بەرگریی لەش
نیشانەکان و خۆپاراستن

سکچوون و ڕشانەوە

کۆلێرا

نیشانەکان و چۆنێتی گواستنەوە
بنەماکانی خۆپاراستن و چارەسەرکردن

د. مەحمود عوسمان

باس لە بیرەوەرییەکان و
مێژووی پزیشکی لە
کوردستان دەکات

ڕاگەیاندنی زانستی لە کوردستان

نووسراوی زانستی- خوێنەر و زانیاری پزیشکی
سەروتار و دەربڕینەکان لە وتارە پزیشکیەکان
هەواڵی زانستی و پزیشکی
ڕۆشنبیری تەندروستی

نەخۆشی

بەرزیی فشاری خوێن

لە کوردستان

هیمۆفیلیا

جۆرەکان و هۆکارەکانی هیمۆفیلیا
ئەگەری گواستنەوەی
لە باوانەوە بۆ منداڵ




منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

ڕۆژی جیهانیی ئایدز



د. خالس قادر ئەحمەد
بەڕێوەبەری ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان

ئەیدز نەخۆشییەکی ڤایرۆسی درێژ خایەن و ترسناکە، بە هۆی ڤایرۆسی کەمی بەرگری لەشی مرۆیی ((HIV یەوە ڕوو دەدات، بە دوا قۆناغی هەوکردنی ڤایرۆسەکە دادەنرێت. کە تیایدا نەخۆشەکە کۆمەڵێک نیشانەی تایبەت و جیاکەرەوەی لێ بەدیاردەکەوێت، (یاخود بە هۆی هەوکردنەکەوە ژمارەی خڕۆکە سپییەکانی (CD٤) دەگاتە ئاستی کەمتر لە (٢٠٠) خانە لە یەک ملیلیتر سێ جای خوێن بە بێ گوێدان بە بوون یان نەبوونی نیشانەکان). بە تەنها تووشبوون بە هەوکردنی ڤایرۆسی (HIV)، بە ئەید ز دانادرێت بەڵکو کاتێک تووشبوو ئەیدز دەزاندرێت کە ڤایرۆسەکە لە خوێنیدا هەبێت لەگەڵ یەکێک یان زیاتر لەم حاڵەتانەی خوارەوە:

١- نیشانە پەیوەندارەکان بە ئەیدز، وەک:

ا- بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش بۆ ماوەی زیاتر لە مانگێک بە بێ بوونی هۆکارێکی زانراویتر.
ب- سکچوونی درێژ خایەن بۆ ماوەی زیاتر لە مانگێک بەبێ بوونی هۆکارێکی زانراویتر.
ج- کەم بوونی کێشی لەش زیاتر لە (١٠٪)ی کێشی ئاسایی لەش.
د- زۆر ئارەقە کردن بە شەو.
هـ- گەورە بوونی گرێ لیمفیەکانی لەش.

٢- نیشانە تایبەتییەکان یاخود جیاکەرەوەکان، وەک:

ا- بوونی هەوکردنی هەڵپەرستی، وەک: هەوکردنی هەڵپەرستی کەڕووی بۆڕی هەناسە و سورێنچک، وە هەوکردنی کارینی سینگ لەگەڵ هەوکردنی تۆکسۆپلازمایی مێشک (toxoplasmosis).
ب- وەرەمی یاخود گرێی هەڵپەرستی، وەک: کاپۆسیس سارکۆمە، لیمفۆمە .... هتد .

٣- کەم بوونەوەی ژمارەی خڕۆکە سپییەکانی (CD٤) بۆ کەمتر لە (٢٠٠ (خانە لە یەک ملیلیتر سێ جا خوێن.

* هەوکردنی ڤایرۆسی (HIV) و نەخۆشی ئەیدز پەتایەکی جیهانییە حالەتی تووش بوون لە هەموو وولاتانی جیهان تۆمار کراوە بەگوێرەی دوا ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ژمارەی توشبووان لە کۆتایی ساڵی (٢٠١١ن) گەیشتە (٣٤,٢) ملیۆن، زیاتر لە (٢,٥) ملیۆن منداڵ هەڵگری ڤایرۆسەکەن، تەنها لە ساڵی (٢٠١١ن)، (٢,٥) ملیۆن کەس تووشی ئەیدز بوون و لەو ژمارەیەش (٣٣٠٠٠٠) منداڵن، بە سەر ئاستی جیهان لە (٤٠٪) تووش بووانی نوێ ئەوانەن کە تەمەنیان بە نێوان (١٥_)٢٤ ساڵیدایە لەوانیش تووش بوونی ڕەگەزی مێینە دوو هەندەی نێرینەیە! وە لەم ساڵەدا (١٧٠٠٠٠٠) کەس بە هۆی ئەیدز مردوون.

* لە هەرێمی کوردستان بەگوێرەی ئاماری وەزارەتی تەندروستی حکومەتی هەرێمی کوردستان، کۆی گشتی تووش بووان لە ساڵی (١٩٨٦ز) تاوەکو مانگی (١١ / ٢٠١٢ز) گەیشتە (١٩) حالەت لەگەڵ (٨١) حالەتیتر لە خەڵکانی بیانی کە هەر هەموویان ڕەوانەی وولاتانی خۆیان کراونەتەوە.

* ڕێگاکانی گوازتنەوەی ڤایرۆسەکە:

١- ڕێگەی کاری سێکسی نادڵنیا: ڕێگەیەکی سەرەکی گوازتنەوەکەیە بە ڕێژەی (٧٠٪ _ ٨٠٪)ی گوازتنەوە.
٢- ڕێگەی دەرزی و ئامێری تیژی پیس بوو بە ڤایرۆسەکە بەتایبەتی لە کەسانی ئاڵوودە بە ماددە هۆشبەرەکان.
٣- ڕێگەی خوێن و پێکهاتەکانی، ڕێژەی گوازتنەوە بەم ڕێگایە (٥٪ - ١٠٪) ە.
٤- لە دایکەوە بۆ کۆرپە، ڕێژەی گوازتنەوە لە دایک بۆ کۆرپە لە (١٥٪ _ ٢٥٪) بەڵام لە وولاتە تازە

IDS AWARENESS

پێگەیشتووەکان ڕێژەکە زیاترە (٢٥٪ تا ٣٥٪).

٥ - گوازتنەوە و چاندنی شانە یاخود ئۆرگانێکی لەش، وەک: چاندنی گورچیلە.

* خۆپارێزی:

گرنگترین ڕێگە بۆ خۆپاراستن بریتیە لە هۆشیاری مەبەست لە هۆشیاری دەستکەوتنی زانیارییە دەربـــارەی ڤایرۆسەکە و چۆنیەتی گوازتنەوە، خۆپاراستن لێی، چۆنیەتی مامەلە کردن لەگەل کەسی توش بوو بە ڤایرۆسەکە .دەووترێت بەهێزترین چەکی ڕووبەڕووبوونەوەی ئەیدز هۆشیارییە.

*ڕێگاکانی خۆپاراستن:

١ - دوورکەوتنەوە لە کاری سێکسی لە دەرەوەی ژیانی هاوسەری.

٢- بەکارهێنانی کۆندۆم لە کاتی ئەنجامدانی کاری سێکسی.

٣ - زوو چارەسەر وەرگرتن بۆ نەخۆشییە زایندەگییەکان، وەک: سیفلس و گۆنۆریا ....

٤ - دوور کەوتنەوە لە کاری سێکسی لەگەل ئەو کەسانەی کە پەیوەندی سێکسی فـراوانیـان هـەیـە یان ئالوودەی ماددە هۆشبەرەکانن.

٥ - وازهێنان لە بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر.

٦- بەکار نەهێنانی دەرزی و سرنجی کەسانیتر.

٧ - پشکنینی خوێن و پێکهاتەکانی بەر لە گـوازتـنـەوەی بۆ کەسێکیتر.

٨ - دوور کەوتنەوە لـــە گوازتنەوەی خوێن تەنها لە کاتی زۆر پێویست نەبێت، (ئەویش دوای پشکنین و دڵنیا بوون لە خاوێنی).

٩- پشکنینی خوێن بەخشەکان بۆ دڵنیا بوون لە خاوێنیان لە نەخۆشییەکە.

١٠- پشکنینی هەموو دایکێک لە کاتی سکپڕی (بۆ زانینی بوون یان نەبوونی نەخۆشییەکە).

ڤایرۆسی (HIV) بەم ڕێگایانە ناگوازرێتەوە:

١ - پەیوەندی کۆمەڵایەتی ئاسایی، وەک: تەوقە کردن، لە باوەش گرتن، ماچ کردن، هەڵسوکەوتی ڕۆژانە لەگەل نەخۆش، خواردن و خواردنەوە لەگەل کەسی تووش بوو.

٢- بەژدار بوون لە بەکارهێنانی شوێنە گشتییەکان، وەک: دەست شۆر، ئاودەست، گەرماو، مەلەوانگە، تەلەفۆنی گشتی ...

٣- لە ڕێگەی مێش و مەگەز.

٤- لە ڕێگەی هەناسە و پژمینەوە.

٥- لە ڕێگەی دەم : وەک خواردن و خواردنەوە

٦- بەکار هێنانی جل و بەرگی بەکار هاتوو.

٧- فرمێسک و ئارەقە.



چۆنیەتی هەڵسوکەوت کردن لە گەڵ کەسی تووش بوو بە ئەیدز

هەڵگری ڤایرۆسەکە یاخود نەخۆشی ئەیدز پێویستی بە هاوکاری و سۆز و تێکەڵاوی کۆمەڵایەتی زیاتر هەیە، ئەوان کەسێکن نەخۆشییەکی درێژ خایەن و مەترسیداریان هەیە لە بارێکی دەروونی و جەستەیی خراپدا دەژیـن، بۆیە هاوکاری کردنیان ئەرکێکی مرۆیی پیرۆزە.

هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی لەگەڵیان بە هیچ شێوەیەک جێگای مەترسی نییە چونکە ڤایرۆسەکە ناگوازرێتەوە لە ڕێگەی هەڵسوکەوتە کۆمەڵایەتییە ئاساییەکان، وەک: تەوقە کردن، گفتوگۆ کردن، تێکەڵاو بوون لە شوێنی کار و خوێندنگاکان و شەقام و شوێنە گشتییەکان، وەک: مەلەوانگە و دەست شۆر یان خـواردن و خواردنەوە لە گەڵیاندا، کەواتە ئەوان کەسێکن جێگای سۆز و هاوکارین نەک مەترسی.
هەروەها تێکەڵاویمان لەگەڵ ئەو کەسانە زیاتر هانیان دەدات کە نەبنە هۆی گوازتنەوەی نەخۆشییەکە بۆ کەسانیتر بە جێ بەجێ کردنی ڕێنماییە خۆپارێزییە تایبەتەکان، وە زیاتر پابەند بوون بە بەکارهێنانی دەرمانی پێویست و خۆپارێزی خۆیان.

ژمارەی متمانەی سەندیکای ڕۆژنامەنووسان
(٢٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١- بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، وورياکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وڵات.

٦- هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: ڕۆڵی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و رامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆڵ بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووی پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە و گەیاندنی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی(واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لەگەڵ برەودان بە لێکۆڵینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠- برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی(السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo. com
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دیزاین و ڕیکلام:
خالید عبدولسەلام
ari1355@yahoo - ٠٧٥٠٤٩٥١٩٤٢


تیراژ: (٦٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار
کومپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە

سەندوقی پۆستە:
١٣/٠٨٤٥ زانکۆ / هەولێر

ناونیشان: هەولێر/١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
www.pzishkmagazine.com

لە ژمارەی داهاتوودا ئەم بابەتانە بخوێنەوە:

١ - پشکنینەکانی پێش هاوسەرگیری.
٢ - نازوور چییە و بەکارهێنانەکانی چین؟
٣ - دەرمانی ساختە کێشەیەکی جیهانییە.
٤ -نەخۆشیی دەردە کۆپان، نیشانەکانی و چارەسەرکردنی.
٥ - ڤیتامینەکان: جۆرەکان و سەرچاوەکان و سوودەکانی.
٦ - گۆرانکارییەکانی پێست و ناساغییەکانی لە سکپڕیدا.

بابەتەکانی ئەم ژمارەیە:

نەخۆشی بەرزی فشاری خوێن لە کوردستان ٤
د. مەحمود عوسمان باس لە مێژووی پزیشکیی کوردستان دەکات ٦
پۆلێن کردنی ئۆتیزم (خودتەنیایی) ٩
کۆرتیزۆن ١٠
مەمکە مێ ١٣
نەخۆشییە زایەندییەکان (ئایدز) ١٤
نەخۆشیی سینگە کوژێ ١٦
سکچوون و ڕشانەوە (کۆلێرا) ١٨
راگەیاندنی زانستی ٢٠
هیمۆفیلیا ٢٤
ژەهراوی بوون بە ئاسن ٢٨
هەو کردنی گوێی ناوەڕاست ٣٠
هەواڵی پزیشکی ٣٢
نۆرینگە ٣٤
زاخاوی مێشک ٤٤
ئێمە و ئێوە ٤٦
بەکارهێنانی دەرمان لە ماوەی سکپڕیدا ٤٩
ئامۆژگاری بۆ وەرزشوانان ٥٢
پەیوەندیی نێوان نەخۆشییەکانی پووک نەخۆشیی شەکرە ٥٤
بێعەقڵترین کەس ٥٦

The Concessionaire & Editor in Chief
Dr.azad mantik
Mobile No.: 0750 455 8217
07706408588
E- mail: azadmantik@yahoo.com

Scientific Mien of The Journal:
Prof. Dr.Hama Najm Jaf
Dr.Dashty Dzayee
Prof. Dr.Jabar Hussein
Prof. Dr.Bahram Rassul
Prof. Dr.Nazar Muhammad ameen
Prof. Dr.Jawad Faqe Ali
Assist. Prof. Dr.Tayeeb Sabir Kareem
Dr.Nyaz Shekh Jawad Barzinji
Dr.Jangi Shawkat Salayee

Director of Editing:
Sawza Saadi Saeed

Mein of Editing:
Dr.Xawar Ahmad Mustafa
Dr.Xalas Qadr Ahmed
Dr.Dawood Hassan Ramadhan
Dr.Azad Mustafa Mahmood
Dr.Pishteewan Mam Khdhr
Dr.Hussein Ali Abdullah
Dr.Kareen Taufiq Harf

Financial Administration &
Acountant
Nawroz

Design & Art Direction
Xalid Abdulselam
E-mail: ari1355@yahoo.com
Mobile No: 0750 495 1942

Distribution:
Blav Payk Company
Price of one Copy: 2000 ID
No. of Copy: 6000 Copy

Pzishk Medical Magazine
.P. Box: 0845/13 Zanko, Arbil
Address: 100 Meter Avenu, Near
Shefa Private Hospital, Arbil,
Kurdistan Region, Iraq
www.pzishkmagazine.com

نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە کوردستان

د.ئازاد مەنتک
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ

نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە کاتی ئێستادا بە ئاریشەیەکی تەندروستی زۆر گرنگی جیهانی دادەنرێت و بە یەک لە نەخۆشییە سەردەمییەکان دادەنرێت. نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دەگەڵ نەخۆشی شەکرە بە دوو دەستەبرا دادەنرێن و زۆربەی جار هەردووک بەیەکەوە دێن، نەخۆش هەیە دێت لە سەرەتا نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە و دواتر دەر دەکەوێت کە نەخۆشی شەکرەشی هەیە!! هەشە دێت لە سەرەتا نەخۆشی شەکرەی هەیە دواتر کە نەخۆشی شەکرەکەی سیرایەت دەکێشێت دەردەکەوێت کە تووشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیش بووە.

نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە کوردستان لە دوای هەشتاکانی سەدەی ڕابردووە ڕووی لە زیاد بوون کردووە، بە هۆی کۆچی زۆرە ملێ و بە لێشاوی دانیشتووان لە گووندەکانەوە بۆ شارەکان و قەرەبالغ بوون و جەنجاڵی شارەکان و نەبوونی ڕۆشنبیری گشتی و کەمی هۆشیاری دروستی و نەبوونی زانیاری دەربارەی خۆراک و زۆر بوونی گیر و گرفتی دەروونی و ئابووری و کۆمەڵایەتی و دیتنی گرانیەکی گەورە و زۆر بەکار هێنانی دەرمان لەخۆوە، کە هەموو ئەمانە بە شێوەی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ دەوری هەبوو لە زۆر بوونی ژمارەی ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بوونە.



لە ناو کوردەواری هەتا ئێستاکە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بە هەند وەرناگیرێت بەڵام لای پزیشکان ئەوە ڕوون بۆتەوە کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن هەم مەترسیدارە وەکو خۆی و هەم هۆکارە بۆ تووشبوون بە پەککەوتەیی و مردن، هەر کەسێک تەمەنی بگات بە چل ساڵ و کێشی لەشی لە سەد کیلۆ گرام زیاتر بێت، دەبێت مەترسی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە خۆی بکات، ئەگەر فشاری خوێنی خۆیشی پیوا دەرچوو فشاری خوێنی ئا سا یيە

لەگەڵ ئەوەش یەکسەر دەست بکات بە وەرزش کردن و خۆ لاواز کردن چونکە ئەوانە دەوریان دەبێت لە داگرتنی فشاری خوێن و ئاسایی کردنەوەی پلەکەی.

هەتا ئێستا لە کوردستان ئامارێکی تەواو نییە بەڵام ئەوەی دەزانرێت کە ژمارەیەکی بەرچاو لە خەڵکی کوردستان نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە، کەچی ئەگەر جیهان بە گشتی وەربگرین نزیکەی (٢٠٪)ی دانیشتووانی سەر گۆی زەوی ئەو نەخۆشییەیان هەیە و لە وولاتی عێراقی فیدراڵ بە پێی دوا ئامار لە ساڵی (٢٠٠٦ز) نزیکەی (٤٠,٤٪) واتە نزیکەی (چوار ملیۆن) کەس لە گەلای عێراق ئەو نەخۆشییەیان هەیە، ئەوەی گرنگە لێرەدا ئاماژەی پێبکرێت ئەوەیە لەبەر ئەوەی ئەو نەخۆشییە بە هیچ کلوج و بابەتێک هیچ نیشانەیەک دروست ناکات و نەخۆشەکە هەستی بەوە ناکات کە فشاری خوێنی بەرزە بۆیە درەنگ دێتە ئەو بڕوایەی کە ئەو نەخۆشییەی هەیە، بۆیە درەنگ دەرمانی چارەسەری بەکار دەهێنێت. ئەگەر ئەو ڕاستییە بزانین کە نزیکەی (٢٥٪)ی ئەوانەی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە دەزانن کە ئەو نەخۆشییەیان هەیە، لەوانە (٢٥٪)یان چارەسەری بۆ وەردەگرن و لەو بڕەی دەرمانی بۆ وەردەگرن تەنیا (٣٠٪)ی لە ژێر کۆنترۆلی تەواودایە.

هەروەها ئەو نەخۆشییە هیچ نیشانەیەک دروست ناکات مەگەر ئاڵۆزی و ماکی دروست کرد بێت ئەو کات نیشانەی ئاڵۆزییەکەی یان لە هەندێک کەس بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکە بە هۆی هۆکارێکی دیاریکراوەوە دەبێت کە کەسەکە نیشانەی هۆکاری بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکەی دەبێت. ئەو پاشکە سەر ئێشانەی کە لە کوردەواری زۆر باسی لێوە دەکرێت بە هیچ شێوەیەک نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن پاشکە سەر ئێشان دروست ناکات!!
نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بە یەکێک لەو هۆکارانەی (نەخۆشی دڵ و نـۆرەی مێشک و پەککەوتنی دڵ و نەخۆشی پەککەوتنی گورچیلە و نەخۆشی موولوولە خوێنبەرەکانی پـەلـەکـان) دادەنـرێـت کـە دەتوانرێت پێشگیری لێبکرێت، ئەگەر هاتوو دەرمانی چارەسەری بۆ وەرگرت.

هـەمـوو ئـەو کـەسـانـەی نەخۆشی بـەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە دەبێت ئەوە بزانن: کە دەرمان وەرگرتن بۆ چاک بوونەوە نییە بەڵکو بۆ خۆپاراستنە لە دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزییەکانی ئەو نەخۆشییە، هەر بـەرز بـوونـەوەک لە فشاری خوێن ئەگەری نەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکات، دیراسەکان ئەوەیان دەر خستووە: لە هەموو ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە نێوان (٤٠ — ٧٠ ساڵ) دەبێت، هەر زیاد بوونێک لە ئاستی فشاری سەرەوە بە ڕێژەی (٢٠ ملیمەتر جیوە) یان هەر بەرز بوونەوەیەک لە فشاری خوارەوە بە ڕێژەی (١٠ ملیمەتر جیوە) ئەگەر و مەترسی نەخۆشییەکانی دڵ بە ڕێـژەی دوو هێندە زیاد دەکـات! کەواتە کۆنترۆل کردنی فشاری خوێنی بـەرز مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ کەم دەکاتەوە.

بینراوە کە وەرگرتنی چارەسەری بۆ نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن هۆکارە بۆ دوور بوون لە تووشبوون بە: نەخۆشی نۆرەی مێشک یان شەپرە لێدان بە ڕێژەی (٣٥ — ٤٠٪) و نەخۆشی نۆرەی دڵ بە ڕێژەی (٢٠ — ٢٥٪) و نەخۆشی پەککەوتنی دڵ بە ڕێژەی (٥٠٪). لەبەر ئەوەی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن دیاری کردنی بە پیوان دەبێت و پشکنینێکی تایبەت نییە بپیورێت بووترێت کە ئەگەر ئەو پشکنینە ئەگەر دەرچوو، ئەو کات بە کەسەکە بووترێت کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەیە، هەر لەبەر ئەوە پیوان کردنی ئاساییە هەڵەی بکەوێتە ناوی یان ئامێری پێوانی فشاری خوێنەکە تەواو نەبێت یان کەسەکەی یان پزیشکەکەی فشاری خوێنەکە دەگریت بکەوێتە هەڵەوە یان کەسەکە کە فشاری خوێنەکەی دەپیورێت و وەردەگیرێت تەواو و دروست بۆ پێوانی فشاری خوێن ئامادە نەکرا بێت. هەر لەبەر ئەوە بە یەک جار پیوانی فشاری خوێن نابێت بە کەسێک بووترێت کە نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنت بەڵکو دەبێت بە لایەنی کەم لە ماوەی یەک حەفتەدا دوو جار فشاری خوێنەکە بپیورێت ئەو کات بە کەسەکە بووترێت کە فشاری خوێنی بەرزە!

کۆمەڵەی نێو دەوڵەتی بۆ فشاری خوێن دەگەر ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی وایان داناوە، ئەگەر تاکێک تەمەنی لە هـەژدە ساڵ بەسەرەوەتر بێت و فشاری خوێنی سەرەوەی (١٤٠ ملیمەتر جیوە) بوو یان زیاتر بوو یان فشاری خوێنی خوارەوەی (٩٠ ملیمەتر جیوە) بوو یان زیاتر بوو، بە مەرجێک ئەو پێوانە نێوەندی ڕێژەیی لە ماوەی دوو بۆ چەند جارێک (زیاتر لە دوو جار) لە ماوەی یەک حەفتەدا وەرگیرا بێت. مەگەر بە یەکەم جار ئەگەر فشاری خوێنەکە بەرز بوو بەڵام ماک و ئاڵۆزی دروست کرد بوو یان هەندە بەرز بوو مەترسی لێدەکرا یان نەخۆشییەکیتری دەگەڵ بەرز بوونەوەی فشاری خوێنەکە هەبوو ئەوا هەنگینێ بە بێ سێ و دوو پزیشک دەرمانی چارەسەری بۆ دەنووسێت.

هەرچی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنە لەو ئافرەتانەی کە سووڕی مانگانەیان ماوە، ئەگەر هەندە بەرز نەبوو، ئەوا: چارەسەریان نادرێتێ و نابێت هەرچی ڕاست بۆوە دەرمانی چارەسەری نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بنووسێت بەڵکو دەبێت تەنیا پزیشکی پسپۆڕ ئەو دەرمانانە بنووسێت، بە داخەوە لەو ساڵانەی دوایی بە هۆی خراپ بوونی ژێر خانی ئابووری دەوڵەتی عێراقی و کوردستانیش کە بەشێکە لە عێراق و تێکچوونی کەرتی تەندروستی و نەبوونی خزمەتگوزاری تەندروستی تۆکمە و تەواو هەندێک کەس بێئەوەی پسپۆڕیان هەبێت ئەو چارەسەریانەی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان دەدا بە هاووڵاتیان!؟
هەروەها لە کوردستان گەڕان بە دوای نەخۆشییەکان زوو دیتنەوەیان نییە، هەروەها پڕۆگرامی تۆکمە بۆ بەدوا داچوون و لێکۆڵینەوە لەوەی ئایا دەرمانەکە کاری خۆی کردووە یان نەکردووە نییە، بۆیە لات سەیر نەبێت کە لە ساڵی (٢٠١٠ز) نەخۆشییەکانی دڵ لەگەڵیان نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن هۆکاری یەکەمی مەرگ بوو بۆ گەلانی عێراق.



دکتۆر مەحموود عوسمان
باس لە مێژووی پزیشکی لە کوردستان دەکات

من هەرچەند کاری سیاسیم لە کاری پزیشکی زۆرتر کردووە بەڵام لە کاتانێک لە شاری سلێمانی نۆرینگەم هەبووە و نەخۆشم بەڕێ کردووە. ناوی تەواوی خۆم (محموود عەلی عوسمان) لە ساڵی (١٩٣٨ز) لە دایک بووم، من باوکم پۆلیس بوو، وە خێزانێکی زۆر هەژار بووین. توانای دارایمان هەتا بڵێی کەم بوو، لە سەرەتای ژیانم لە پێنجوێن و چوارتا ژیاوین، لەبەر کارەکەی باوکم هەر کاتێ لە شوێنێک بووین! باوکم خەڵکی شیوەکەل لە ناوچەی شارباژێڕ بوو، دایکیشم خەڵکی تۆڕک بوو. ئێمە هەشت منداڵ بووین، لە کاتی قۆناغی بنەڕەتی هەر لە لادێ بووین.

من کە مناڵ بووم لە ساڵی (١٩٤٧ز) تووشی مەلاریا هاتم ئەو کات ماڵمان لە بیارە بوو موزەمیدێکی لێ بوو ناوی (محمد عبدالله) بوو، دکتۆر لە هەڵەبجە هەبوو بەڵام لە بیارە هەر ئەو موزەمیدە هەبوو. ئەو ناوچەیە ئەو کات لادێ بوو، خەڵک هەندە بڕوای بە دکتۆری نەبوو، هەرچەند لەو کاتی چوون بۆ چارەسەر کردن بە گوێرەی باری دارایی و ئاستی ڕۆشنبیری دەگۆڕا، بەڵام لەبەر ئەوەی هەمووی خەڵکی دێهات بوو هەر ئەو موزەمیدە هەبوو!؟ ئەو کات ئەو دەرمانی (کینین)ی دەدامێ، ئای کە زۆرم ئەو دەرمانەی کینین خواردووە!!؟

خەڵکەکە ئەو کات بە گوێرەی عەقیدەی کە نەخۆش بکەوتانایە، هەبوو دەچووە لای مەلا و شێخ بۆ دۆعا و پاڕانەوە هەبوو دەچووە لای موزەمیدەکە، قل قلەش هەبوو دەچووە شاری بۆ چارەسەر کردن. بە بیرم دێتەوە تەکییەی (شێخ عەلائەدینی نەقشبەندی) لە بیارە بوو خەڵک لە هەموو جێگایەک تەنانەت لە ئێرانیشەوە بۆ دۆعا و تەبەڕووک دەهاتنە بیارە!؟

پۆلی یەک من لە بیارە بووم، دواتر لە پۆلی دوو و سێی قۆناغی بنەڕەتی هاتینە سلێمانی لە مەکتەبی (خالدیە) لە سلێمانی پۆلی دوو و سێم خوێند، ئەو کات ڕێک ساڵی (١٩٤٧ز) بوو، دواتر پۆلی

چوار و پێنج و شەشم لە بیارە تەواو کرد. لە ساڵانی چلەکان دکتۆر لە سلێمانی هەبوو، لەوانە: (د.جمال ڕەشید) و (د.کمال عبدالله ناجی) و (د.عبدالرحمان) هەبوو، ئەوانە لە چلەکان لە سلێمانی عیادەیان هەبوو، ئەو کاتیش لە سلێمانی هەر یەک خەستەخانە هەبوو کە خەستەخانەی سەرەوە بوو. دوای تەواو بوونی قۆناغی بنەڕەتی چوومە سانەوی سلێمانی کە هەر یەک سانەوی لە سلێمانی هەبوو، دیراسە لە سانەوی پێنج ساڵ بوو. لەو ساڵانە جار جار نەخۆش دەکەوتین بەڵام لەبەر ئەوەی فەقیر بووین نەمان دەتوانی سەردانی دکتۆر بکەین، لەو ساڵانە بە بیرم دێت یەک جار زۆر بە توندی نەخۆش کەوتم بردمیانە عیادەی (د.کمال ناجی)، ئەوەی ڕاستی بێت ئەو کات زۆر کەم نەخۆش دەکەوتین.

لە ساڵی (١٩٥٥ز) لە کۆلێژی پزیشکی وەرگیرام، من یەکەمی هەر چوار لیواکە (هەولێر و سلێمانی و کەرکووک و موسڵ) بووم، ئەو کات دەرەجەم (٨٠) بوو، دەمتوانی بۆ دەرەوەش لە سەر حیسابی حکوومەت بچم بەڵام من کۆلێژی پزیشکیم هەڵبژارد. ئەو کات هەروەک ئێستا کۆلێژی پزیشکی شەش ساڵ بوو، زۆربەی مامۆستاکانمان بێگانە بوون، کە تاقیکردنەوەی کۆتایی ساڵمان دەبوو مامۆستا لە وڵاتی ئینگلیز (ئینگلتەرا) دەهاتن بۆ ئیمتیحان کردنی قوتابیەکان دەهاتن هەر بۆیە شەهادە و بڕوانامەی ئەو کاتی کۆلێژی پزیشکی لە وڵاتی بەریتانیا جێگای بڕوا و متمانە بوو و ئیعترافیان پێدەکرد. هاوڕێیانم لە کۆلێژ، (د.خورشید دزەیی، د.فوئاد زەکی هەناری، د.محمد باقر فەیلی، د.سعدون فەیلی) بوون، ماۆستایەکانیش (جۆنسن، دۆگلاس، هار گریفیس، د. شمیس نەخۆشیزانی، ڕۆزیبک کیمیای ژیانی) لە





عێراقیەکانیش (د.محموود جەلیلی، د.فرحان باقر، د.داود ئەوقاتی، خالد الشمان..هتد).

لە کاتی کۆلێژ چالاکی سیاسیمان زۆر بوو، سەر بە حزبی (پارتی دیموکراتی کوردستان) بووم و لە یەکێتی قوتابیانی کوردستان بووم (ئەو کات هەر دوو حزب هەبوو: پارتی دیموکراتی کوردستان و حزبی شیوعی) لەبەر ئەوەی چالاکی سیاسیمان زۆر بوو تێکەڵاوی هەموو قوتابیان دەبووین و هەموومان دەناسین، کە چالاکیەکمان دەکرد، جار جار لێیان دەداین و دەیان گرتین بەڵام لەبەر ئەوەی لە خوێندن زیرەک بووین هەتا ڕادەیەک چاوپۆشیان لێدەکردین!! ساڵی (١٩٦٠ز) لە کۆلێژ دەرچووین و تەخەڕووجمان کرد لە یەکەم دە کەس بووین، زەمانی عەبدول کەریم قاسم چوار مانگ سەرباز بووم و ساڵێک دکتۆری عەسکەری بووم لە سلێمانی ئامیر فەوج (محموود خەفاف) بوو، یەکەم مەعاشم تەواو لە بیر نەمایە بەڵام پارەکی زۆر بوو هەر خەنی کرد بووین (وابزانم سی دینار بوو)، لە سلێمانی ئێواران عیادەم هەبوو ئەوە لە ساڵی ١٩٦١ز، لە عەسکەری زۆربەی نەخۆشەکان سەرما بوون، کەمخوێنی، تیفۆ، زگ چوون هەبوو. لە ئێواران لە عیادە هەموو جۆرە نەخۆشێک هەبوو، هەقی ئەو کات بۆ دکتۆر (روبعە دینارێک) بوو، هەرچەند من زۆر کەم پارەم وەردەگرت خەڵکێکی زۆر کە ئەنواعی نەخۆشیان هەبوو دەهاتنە لام. لە ساڵی (١٩٦٠ز) ژمارەی دکتۆرەکان لە سلێمانی هەندە زۆر نەبوون، نزیکەی (پێنج دکتۆر) لە عەسکەری هەبوو، ئەوانیش: (د.محمد سەرسۆر دزەیی، د.عەلی حوسێن تورکمان بوو، د.مەئموون دیان بوو) لەو ساڵانەدا لە سلێمانی دوو خەستەخانە هەبوو (خەستە خانەی خوارێ و سەرێ). لە مەدەنی، دکتۆرەکان: (د.میسری بوو بەڵام ناویم لە بیر نەمایە!، د.محمد باقر لەوێ بوو، د.عبدالقادر شاڵی بوو، هەرچی (د.هاشم دۆغرامەچی) لە سلێمانی بوو لە کۆنەوە لە پێش شەستەکان ئەو کاتی بە کۆن لە قەڵەم دەدرا. ساڵی (١٩٦٢ز) بۆ ساڵێک گەڕامەوە بەغدا لە نەخۆشخانەی کۆماری لە بەغدا {کە ئێستا بووە بە شاری پزیشکان (مدینە الطب) } لەوێ پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) بووم! لە کۆتایی ساڵی (١٩٦٢ز) گواستمیانەوە و نەقلیان کردم بۆ شاری سلێمانی لەوێ سێ مانگ مامەوە و عیادەم هەبوو و عیادەکەم لە جادەی کاوە بوو، وە بەیانیان لە خەستەخانەی سەرەوە دەوامم دەکرد. ئەو کات خەستەخانە پاک و تەمیز بوو، هەرچەند دەرمان زۆر کەم بوو! نەخۆش هەموو جۆرێک دەهاتن منداڵ دەهات بە زۆری بە زگ چوون و گەورەش دەهاتن و نەخۆشییە باوەکانی ئەو کات (ڕۆماتیزم و دەست و قاچ ئێشان، سەرما بوون و زگ چوون) ئەوەی پێویستی بە نواندن و داخل کردن لە خەستەخانە هەبوو داخیلمان دەکرد، بۆ نموونە: نەخۆشی سینگ و نەخۆشی پەککەوتنی دڵ (عجز القلب) و نەخۆشی گورچیلە (وەک بەردی گورچیلە) و نەخۆشی شەکرە هەبوو بەڵام هەندە زۆر نەبوو، بەمجۆرە ئیشم لە خەستەخانە دەکرد.

لە ئازاری (١٩٦٣ز) چوومە شاخ و بوومە پێشمەرگە، هەموو شۆڕش دوو دکتۆری هەبوو (من و د.ئەحمەد کەمال شاڵی) بووین. منیان نارد بۆ لای (مەلا موستەفا) و (د.ئەحمەد کەمال شاڵی) لای مەکتەب سیاسی لە مالوومە (جافایەتی تەنیشت ماوەت) کە مەقەڕی مەکتەب سیاسی لەوێ بوو. موزەمیدمان هەبوو، یەکێ لەوانەی ئیشی لەگەڵمان دەکرد (د.جبار مال الله کە ئێستا لە ئەمریکایە و چووە ئەوێ و خوێندی هەتا بووە دکتۆر) و یەکێکیتر (فازڵ شوانی) هەبوو، لەوێ لە ناوچەی بارزان لە ساڵی (١٩٦٣ز) نزیکەی (٣٠٠) برینداری لەو ساڵەدا بینی، لەو کاتانە هەشت ئەشکەوتمان گۆڕیووە بۆ خەستەخانە، دەرمانمان زۆر کەم بوو کوردی ئێران و کوردی تورکیا بە کۆڵ دەرمانیان بۆ دەهێناین. زۆبەی برینداەکان گوولله و ساچمەیان لە لەش بوو، لە بیرمە (محمدامین مزوری) گوولـلەی لە قاچی دابوو، عەمەلیاتمان بۆ کرد و گوولـلەمان بۆ دەرهێنا و بەبێ بەنج بەڵام ئەو دانی بە خۆیدا گرت و نقەی لێوە نەدەهات لە کاتی عەمەلیاتەکە، لەو کاتانە ددانیشمان دەردەهێنا و هەموو ئیشێک پێویست بایە دەمان کرد.

لە ساڵی (١٩٦٤ز) هاتینەوە ڕانیە و قەڵادزە لە مەکتەب سیاسی بووم، هەر لەو ساڵەدا (واتە: ١٩٦٤ز) مەلا موستەفا و مەکتەب سیاسی دووبەرەکیان (ئیشنقاق) کەوتە نێوان و ئیشنقاق دروست بوو!؟ ئەوان لە ساڵی (١٩٦٥ز) چوونە ئێران و لە ساڵی (١٩٦٦ز) چوونە بەغدا. لە (١٩٦٤ – ١٩٦٥ز) ئاشتی و ڕێککەوتن لە نێوان حکوومەت و کورد هەبوو بەڵام لە ناو ماڵی کورد کێشە هەبوو!؟ لـە سـاڵـی (١٩٦٥ز) شـەڕ لەگەڵ حکوومەت دەستی پێکردەوە، من لەو ساڵانەدا (١٩٦٤ – ١٩٦٦ز) هەر دوو ئیش (حزبی و پزیشکی)م بەیەکەوە دەکرد. لە ساڵی (١٩٦٦ز) چـوویـنـە بـاڵــەک و بـنـکـەمـان چـووە ناوپردان، دەساڵ هـەتـا سـاڵـی (١٩٧٦ز) لەوێ بووین،



خەستەخانەمان هەبوو. بەیانی لە مەکتەب سیاسی ئیشم دەکرد و ئێواران لە پێنجی ئێوارە بۆ دەی شەو لە خەستەخانە بووین. هەر من بووم، دکتۆرێکی کوردی تورکیامان بۆ هاتی (د.شوان) و یەکێکی کوردی سوریا (د.حوزنی) ماوەی کەم دەهاتن. موزەمیدەکان (جبار مال الله، فازڵ شوانی، محمد عبدالله کە خەڵکی سلێمانی بوو). لە ساڵی (١٩٧٠ز) بەیانی یازدەی ئازار دەرچوو وەزع گۆڕا، ئەگەر نەخۆش هەبووایە دەهاتنە شارەکان و پێویستمان بە خەستەخانە کەم بۆوە.

ئەوەی لێرەدا پێویستە باس بکرێت لە بەرواری (١٩٧١/٩/٢٩ز) لەگەل حکومەت گفتوگۆ هەبوو، ئەو ڕۆژ کۆمەڵە مەلایەک هاتنە لای (مەلا موستەفا) منیش لەوێ بووم تەنیا من و مەلا موستەفا لە ژوورێ بووین. ئەوانە کۆمەڵە مەلایەکی (سووننە و شیعە) بوون بە دوو ئۆتۆمۆبێل هات بوون! پێش ئەوە دوو جار هات بوون بۆ لای مەلا موستەفا و ئەویان دی بوو، جاری سێیەم بۆ ئەوە هات بوون دانووستان و سولح بکەن، ئەو جارە (جاری سێیەم) کە هاتن بۆ کووشتنی مەلا موستەفا هات بوون، ئەوان بە دوو ئۆتۆمۆبێل هات بوون هەردوو شوفێر ئەفسەری ئەمن بوون! لە ژوورەکە من و مەلا موستەفا لەگەلیان دانیشتین. یەکێک لەوانە کە بەرامبەری مەلا موستەفا دانیشت بوو، پشتێدێنەکی لە پشت بوو تەسجیل بوو، ناوی (عبدالهادی خەزرەجی) بوو هەر یەکسەر بەرامبەر مەلا موستەفای دانیشت بوو! هەر کە چایچی هات ئەو دەستی بۆ پشتدێنەکەی برد و پلاکەکەی داگرت و تەقیەوە. چایچییەکە شەهید بوو، ئەوانیش یەکسەر چواریان مردن و پێنجیان بریندار بوون لەبەر ئەوەی ژمارەیان نۆ کەس بوون. مەلا موستەفا بریندار بوون ساچمەکی بەر لای ڕاستی خوارەوەی برۆی کەوت بوو، من دەستی مەلا موستەفام گرت و بەرەو دەرگا ڕۆیشتین بۆ ئەوەی بچینە دەرێ! هەر کە گەیشتینە بەر دەرگا دوو شوفێرەکە هاواریان کرد، ئەوە خۆ نەمردووە!؟ ئەو دوو شوفێرە نارنجۆکەکیان هەڵدا و یەک پێشمەرگە شەهید بوو، وە چاوردەشیان بریندار بوون بەڵام ئێمە هیچمان لێنەهات، هە ر دوو شوفێر لەوێ بە دەست پێشمەرگەکان کوژران. چووینە ماڵی کاک ئیدریس، ئەو ئۆتۆمۆبێلە توێتایەی کە لە پێش بینایەکە بوو تەقیەوە، شۆفرلێتەکەیتریش هەموو سارۆخ و دینامێت بوو، دواتر بەشی ئەندازە چوو لەیەکیان کردەوە، کە مەلا موستەفا بریندار بوو (د.عبدالرزاق الدباغ)یش هات دیتی، دواتر من ساچمەکەم بۆ دەرهێنا.

لە ساڵی (١٩٧٤ز) کە شەڕ دەستی پێکردەوە نزیکەی سەد و دە دکتۆری (گشتی و ددان و دەرمانساز) هەبوو هاتن بۆ ناوپردان، لەوێ ئەو ژمارەیەمان بەسەر هەموو کوردستان دابەش کرد بەڵام بنکەی سەرەکی نەخۆشخانەمان لە کەوەرتێ بوو، بۆ ناوەکان و زیاتر زانیاری لەسەریان دەتوانن (د.سامان شاڵی) ببینن، کە دەرمانساز بوو. لەو دکتۆرانەی کە ئەو کاتی لەوێ بوون زۆر بوون، لەوانە: (د.کمال عبدالله، د.شاڵی، د.سەر سوور، د.خورشید دزەیی...هتد)، لە دکتۆرەکانی ژن کە تایبەتمەندییان لە دایک بوون و مناڵ بوون بوو (د.ڕۆناک خێزانی د.ئەحمەد کەماڵ شاڵی، وە د.دڵخواز هەبوو) ژمارەیان زۆر بوو نزیکەی (١١٠) کەس بوو لە دکتۆر و دەرمانساز و دکتۆری ددان.

لە ئازاری ساڵی (١٩٧٥ز) شۆڕش تێکچوو، چووینە ئێران لەوێ لە خەستەخانەیەک لە کەرەج کە سەربە (شێر و خورشید، واتە: مانگی سووری ئێرانی) بوو، ساڵ و شتێک کارم کرد بێئەوەی یەک کوردم لەگەل بێت هەر تەنیا کورد من بووم، هەروەها لە دەرێش عیادەم نەبوو تەنیا لەوێ دەوامم دەکرد.

لە کۆتایی ساڵی (١٩٧٦ز) چووینە سووریا چونکە حەزم نەکرد لە ئێران بمێنم و مەلا موستەفا لە ئەمریکا بوو، کە چووینە سووریا لەوێ خەریکی سیاسەت بووم، بە مەزەندە نزیکەی ساڵێک لە سووریا ماینەوە لەوێ کاری پزیشکی و دکتۆریم نەدەکرد، دوایی لە کۆتایی ساڵی (١٩٧٧ز) هاتینەوە شاخ لە ناوچەی برادۆست لەگەل مام جەلال بووین، لەو ساڵەدا واتە (١٩٧٧ز) دکتۆرمان لەگەل نەبوون! خەستە خانە هەبوو بەڵام من دەوامم نەدەکرد، دوای ئەو بەروارە بە تەواوی وازم لە کاری پزیشکی هێنا و ڕووم کردە سیاسەت مەگەر جارجار یەک کە دەیزانی دکتۆرم داوای چارەسەرییەکی لێکردم دەنا بەلای کاری پزیشکییەوە نەچووم.



پۆلێن کردنی ئۆتیزم (خوود تەنیایی)

وەرگێڕانی: ئاری محمد (ڕاگەیاندنی بەڕێوەبەرایەتی گشتیی تەندروستیی هەولێر)

به پێی ڕێبەری چوارەمی دەستنیشانکردن و ئامارکاری بۆ نەخۆشیە ئەقڵییەکان (DSM IV) ، کرداری پۆلێن کردنی ئۆتیزم ئەمانە لە خۆی دەگرێت:

یەکەم: (٣)بەند هەر یەکێکیان لیستێک لە خۆی دەگرێت، وە بەلایەنی کەم شەش لەم نیشانانە لە تووش بووی ئۆتیزم دێتە جێ، بەمەرجێک (٢)یان بە لایەنی کەم لە بەندی (١) بن و (١) کێکیشیان لە هەر یەک لە بەندەکانی (٢) و (٣) بێت:

١- کەم و کوڕی لە مامەڵە کردنی کۆمەڵایەتی (دوو لە نیشانەکان بەلایەنی کەم):

ا. کەم و کوڕی لە بەکار هێنانی دەربڕینی جووڵەیی هەمە جۆر، وەک: تێڕامان لە چاوی ئەوانیتر ((eye to eye gaze و دەربڕینەکانی ڕووخسار و باری لەش، و ئاماژە کردن بە مەبەستی ڕێکخستنی پێوەندی کۆمەڵایەتی.

ب. سەرنەکەوتن لە پەرەپێدانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی دوو کەسی کە گونجاو بێت لەگەڵ ئاستی و پێشکەوتن.

ت. کەم و کوڕی لە هەوڵە خۆ کردەکان، بۆ بەشداری کردن و بە سەر بردنی کاتێکی خۆش و بە دەست هێنانی دەستکەوت لە گەڵ ئەوانیتر، بۆ نموونە: (کەم نمایش کردن و هێنانی شت - ئاماژە کردن بە بابەتێک کە جێی بایەخی ئەوانیتر بێت).

پ. کەم و کوڕی لە پێوەندی کۆمەڵایەتی و سۆزداری، وەک: بەشداری نەکردنی چالاکانە لە یارییە کۆمەڵایەتییەکان و بایەخدان بە چالاکییە تاکە کەسیەکان و بەشداری پێکردنی ئەوانیتر وەک ئامرازێک یان وەک یارمەتیدەرێکی میکانیکی لەم چالاکییە.

٢- کەم تەرخەمی لە پێوەندیەکان (یەکێک لە نیشانەکان بەلایەنی کەم):

ا- کەم و کوڕی یان دواکەوتن لە گەشەکردنی زمانی ئاخاوتن (بەشداری ناکات لەو هەوڵانەی کە دەدرێن بۆ بەکارهێنانی شێوازیتر، وەک: زمانی هێما و ئاماژەدان).

ب- بوونی کەمتەرخەمیەکی دیار لەوانەی کە ئاستی ئاخاوتنیان باشە، لە دەست کردن بە گفتووگۆ لەگەڵ کەسانیتر یان بەردەوام بوون لەگەڵیان.

ت- گۆڕینی قسە یان دووبارە بووە وە، زمانێکی هێمایی تایبەت، کە پشت دەبەستێت بە بەریەککەوتن.

پ- کەم و کوڕی لە یارییە خۆکردە هەمەجۆرەکان، کە ئەندێشە ڕۆڵی تێدا هەیە یاخود ئەوانەی لە سەر بنەمای چاولێکەری ئەنجام دەدرێن و گونجاوە لەگەڵ ئا ستی گەشە کردن.

٣- بەکارهێنانی شێوازی جیا لە ڕەفتار کردن و بایەخدان و چالاکی دووبارە و ڕاگۆڕ (یەکێک لە نیشانەکان بەلایەنی کەم):

ا- خۆ خەریک کردنێکی تەواو و ناسرووشتی تێڕامانێکی قووڵ، لە بەجێگەیاندنی یەکێک یان زیاتر لەو کارە بایەخدارە ڕاگۆڕانە.

ب- نەبوونی نەرمیەکی ڕوون و دیار ، بەمەبەستی خۆ گونجان لەگەڵ هەر گۆرانکاریەکی کە لە ژیانی ڕۆژانە یان مەراسیمەکانی ژیان روو دەدات .

ت- جمو وجۆڵی دووبارە و دژ بەیەک (وەک چەپڵە لێدان بە دەستەکان یان قاچەکان یاخود نووشتاندنەوەیان، ئەنجامدانی هەندێک جووڵەی ئاڵۆز بە جەستە).

پ- خەریک بوونێکی بەردەوام و دوور و درێژ بە شتە لاوەکییەکان بێ ئەوەی لە هەموو گۆشەکانەوە سەیری شتەکە بکات.

دووەم: دواکەوتن یا پشێوی کەوتنە نێو کاری یا پیشەی یەکێک بەلایەنی کەم لەو کار و پیشانە ی خوارەوە بەر لە تەمەنی (٣) ساڵی:

١- کارلێکردنی کۆمەڵایەتی.

٢- بە کار هێنانی زمان لە پێوەندی کۆمەڵایەتی.

٣- یاری هێمایی و ئەندێشەیی.



کۆرتیزۆن

نوسینی: دکتۆر خالد ئەلمونتەسیر
وەرگێرانی: هیوا سالّح ئەحمەد

مردنی سوعاد حوسنی هونەرمەند نەک تەنها بۆ هونەر، بەڵکو بۆ پزیشکانیش کارەسات بوو. گشت دانیشتووانی میسری پارێزراو لە ناکاو و کتوپڕ بێ هیچ ئاگاداربوونێکی پێش وەخت بوونە پزیشک. بازاڕی فتوا لەوپەڕی ترۆقیدا بوو، کلینکی پزیشکان جمەی دەهات، ئیدی هەمووان تێدەگەن خەمۆکی چییە؟ هەمووان لە هەستە دەماری پێنجەم (عصب الخامس)دا بوونە پسپۆڕ. (سەرنج: ئەو شەپڵەیەی لە دەموچاوی سوعاد حوسنیدا هەستە دەماری حەوتەم بوو نەک پێنجەم) بەڵام کارەساتی گەورە لەوەدا بوو زیاتر لە شەست ملیۆن میسری بە قودرەتی قادر بڕوانامەی دکتۆرایان وەرگرت، وەک پزیشکی پسپۆڕی کۆرتیزۆن لە ناو ماڵەکانیاندا دامەزرێنران. کۆرتیزۆن بـووە میوانی هەر ماڵێکی میسری، بووە دراکۆلای خوێنمژ، کارێکی لە کردن نەهاتوو بوو پزیشک لە ڕەچەتەدا ناوی کۆرتیزۆن بهێنن، گەر ناچاریش بێ ددان بە گوناهی خۆیدا بنێت، بە نەخۆشەکەی دەڵێ ئەم دەرمانە هەر لەوە دەچێت کە ناو نەنرابێت، ئامۆزایەتی و گڵاوی و مەترسی ئەوی هەڵ نەگرتووە، پزیشک لۆمە ناکرێ کە ئەو درۆ سپییە بکات، هەر بە ناونیشانی کۆرتیزۆن یا گەر نەخۆش توانی لە نووسینی شەڕە پشیلەی دکتۆرەوە ناوە گوماناوییەکەی بخوێنێتەوە، ئەوا نەخۆش لەسەر کورسییەکەی هەڵ دەبەزێتەوە. هەر وەک یوسف وەهبی دەکەوێتە هاوار « لەمڕۆ بەدواوە کۆرتیزۆنم ناوێت، با عیزرائیل ڕۆحم بکێشێت باشترە لە چاک بوونەوە بە کۆرتیزۆن» !!!

خوێنەری بەڕێز شتێک کە نایزانیت بە بێ سەرسوڕمان و وەڕزی، ئەمەیە: دەشـێ تا ئێستا بە هەر ناوێکەوە بێ و بە هەر شێوەیەکەوە بێ چارەسەر بە کۆرتیزۆن ژیانت گوزەراند بێت. گەر ڕۆژێ لە ڕۆژان دووچاری ئەرتیکاریا بـوو بیت، حەتمەن دەرزیـیـەکـی کۆرتیزۆنیان لـێ داویـت، گـەر یـاریـکـەری تۆپی پێ بیت دەبـێ لە گشت یـاریـکـەرێـکـی تۆپی پێ بپرسیت دەرزی کۆرتیزۆنی جومگە و بەستەرە شانەکان چییە؟ کە هێندێکیان خوویان پێوە گرتووە تا ناچاری کردوون لاکێشە سەوزەکە بە جێ بهێڵن. هەروەها گەر دووچاری هەستیاری بوویت سا لە سنگتدا بێت یا پێست یا چاو یا لووتدا بێت. بێگومان پەناتان بردووەتە بەری یا پزیشکەکەت پەنای بردووەتە بەر کۆرتیزۆن سا بە گولاج یا دەرزی یا هەتوان یا کرێم یا لۆشیۆن قەترە یا پرژە (بخاخ) وەرت گرت بێت، هەروەها ئیکزیما یا دابەزینی پەستانی خوێن و... بێگومان پەنات بۆ ئەم دەرمانە بردووە. مایەی سەرسوڕمانە ئێستا بە شێوەیەکی ئاسایی ڕۆژنامە دەخوێننەوەو چا دەخۆنەوە بە بێ ئەوەی درەختی جمیز بە هۆی کۆرتیزۆنەوە بوو بێت، لە بەر هۆیەکی سادە کە دواتر باسی دەکەین، کۆرتیزۆن بە جورعەی بەرز مایەی مەترسییە، بۆ ئەوەی کاریگەری خراپی هەبێت، مەرجە بۆ ماوەیەکی درێژ بخورێت، ئەم جورعانە لە چارەسەری چەند نەخۆشی ترسناکی دیاری کراو بەکار دێت.

کۆرتیزۆن ڕزگارکەری ژیانەو هیچ جێگرەوەیەکی نییە. گەر بزانیت



ئەم دڕندەیە کە بە کۆرتیزۆن ناو دەبرێت میوانی هەمیشەیی ناو لەشتە و ڕژێنێکی بچوک وا بە سەر گورچیلەوە دەری دەدات، وورددتر بڵێین توێکڵی ئەم ڕژێنە هاوسێیەی گورچیلە ڕاستەوخۆ دەی ڕژێنێتە ناو خوێن، وەک کوێرە ڕژێنێک کە هیچ جۆگەیەکی نییە لێوە بیڕژێت، مانای وایە ئەم دایناسۆرە بە کەیفی خۆی سەربەستانە لە ناو لەشدا دێت و دەچێت، هیچ شتێک ڕەتی ناکاتەوە یا نابێتە لەمپەر، هەر وەک لەگەڵ دکتۆرەکەت دەجوڵێیتەوە، بەڵام لە ناو لەشدا بە بڕی دیاری کراو و بە ڕێک و پێکی دەبێتە دەستە مۆیەکی ڕاهێنراوی هێمن و لە سەر خۆی نیاز پاک، بەڵام گەر بۆ ماوەی دوو هەفتە بۆ نموونە سنووری فسیۆلۆجی بە جورعەی کەم (دەنکێ یا دوو تەنانەت سێیش) دەبێتە دەرمانێکی سیحری سەرکەوتوو، گەر لەوەی تێ پەڕاند ماوەی چەندین ساڵ و بە جورعەی زۆر و گەورە وەری بگرێت، حەتمەن ئەم دایناسۆرە دەچێتەوە دۆخی جارانی و کەڵبەکانی دەردەچن و ڕۆ دەچێتە جەستەی نەخۆش. گرنگترین و ترسناکترین دەرمانێکە مرۆڤ هەر لەسەرەتای خولّقاندنەوە دای هێناوە.

ئەم کۆرتیزۆنەی کە باسی دەکەین هۆرمۆنی ژیانە، بەم دەرمانە بەرەو ڕووی گرژی و ترس دەبینەوە و بە بێ ئەم دەرمانە ژیانیش بوونی نییە، هەر بۆیە نەخۆشی ئەدیسۆن کە ڕژێنەکە توانای دەردانی کۆرتیۆنی نابێت، نەخۆشییەکی کوشندەیە، گەر بە پەلە کۆرتیزۆنی جێگرەوەی نەدرێتێ. دەکرێ بڵێین ئەم کۆرتیزۆنەی بۆ دەماخ مایەی سەر ئێشەیە، ناوی نهێنی هۆرمۆنێکی کارا و گرنگە کە هایدرۆکۆرتیزۆنە، یەکەمیان کۆرتیزۆنی بە ناوبانگە کە هۆرمۆنێکی سست و ناچالاکە و هیچ کەڵکێکی لێ هەڵ ناوەرێ و زیانیشی نییە، هەر دەبێت لە ناو جگەردا بۆ ئەم هایدرۆکۆرتیزۆنە بگۆڕێ تا لە ناو لەشدا فرمانی بایۆلۆجی خۆی سا لە میتابۆلیزمی خۆراکیدا یا لە ڕێکخستنی سۆدیۆم و پۆتاسیۆمدا جێبەجێ بکات. ئێستاکە زانست پێشکەوتووە و لە تاقیگەکاندا جێگرەوەی دەستکردی خستووەتە بەر دەست، دەتوانێ چارەسەری گونجاو بکات، زانایان بۆ ئەمە پەنایان بردووەتە بەر جورعەی فسیۆلۆجی زۆر کەم کە لەش دەری دەدات و بە مەبەستی چارەسەر دژ بە هەوکردن یا سستکەری بەرگری لەش سوودێکی نابێت.

چیرۆکی دۆزینەوەی کۆرتیزۆن هەر زۆر کۆنە و کاتێک دکتۆر تۆماس ئەدیسۆن ساڵی (١٨٥٥ز) سەرنجی خۆی لەبارەی نەخۆشییەکانی ئەم کوێرە ڕژێنەی سەر گورچیلەوە نووسی و براون سکۆدی زانای فسیۆلۆجی کەوتە ئەزموون لە سەر ئاژەڵان و هەر دوو ئـەم کوێرە ڕژێـنـانـەی لابـــرد، یەکسەر ئـاژەڵـەکـان

دەمردن. زاناکە دووچاری سەرزەنشت و لۆمەی زۆر بووەوە، کەسانێک بووە تاوانباریان کرد کە نەشتەرگەرییەکە بووەتە مایەی مردن نەک لابردنی ئەم جووتە کوێرە ڕژێنە، کۆتایی سەدەی نۆزدەهەم زانایەکی دیکە هەوڵیدا چارەسەری نەخۆشی ئەدیسۆن بکات، کە پێشتر لە کۆرتیزۆنی وەرگیراو لە گلاندی گیانەوەرەوە باسی کرا بوو، شکستی هێنا بوو. چونکە ئەو کۆرتیزۆنە بڕەکەی هەر زۆر کەمە و لە مرۆڤیشەوە وەرنەگیراوە، ساڵی (١٩٢٠ز) ئەوە ڕوون بووەوە کە هۆرمۆنی کۆرتیزۆن لە هۆرمۆنەکانی دیکە ناچێت کە ئەم کوێرە ڕژێنە دەری دەدات، لە هەموویان گرنگتر هۆرمۆنی ئەدرینالینە، زانایان دڵنیا بوون کە توێکڵی ئەم گلاندە دەری دەدات، ساڵی (١٩٣٥ز) هۆرمۆنەکە بە شێوەیەکی دروست لە ڕژێنەکە جیا کرایەوە، دواتر توانرا لە تاقیگەدا بە ڕێگایەکی ئاڵۆز لەو گوشراوی زەردوویی دروست بکرێ. دواتر بۆ یەکەمجار لە ساڵی (١٩٤٩ز)دا دەرفەت هەبوو بە مەبەستی بازرگانی کردن بخرێتە بازاڕەوە، (ئێدوارد کینداڵ)ی زانای کیمیاگەری ئەمریکی چاکەی ئەم شۆڕشەی بە نسیب بوو، بە هۆی ئەم دۆزینەوە بێ وێنەیەی کە دنیای ساڵی (١٩٥٠ز) پاداشتی نۆبڵی پێ برا. کاتێک کینداڵ لە (٤)ی ئایاری (١٩٧٢ز)دا کۆچی دوایی کرد، لەبەر ئەوەی مرۆڤی لە ئازار و ژان ڕزگار کرد، هەموو جیهان بۆی بە پەرۆش بوون.

بەڵام هێشتا گشت جیهان چاوەڕێی مۆجیزەیەکن، هەر کەس بەدی بهێنێت شایانی بیست نۆبڵ دەبێت. ئەمەیش بۆ هەتاهەتایە چارەسەری کێشەکە دەکات، لە چۆنیەتی سێرە لێ گرتنی ڕاستەوخۆی ئەم چەکی کۆرتیزۆنەیە بۆ ئامانجەکەی خۆی، بەبێ ئەوەی سەرچیغ بچێت و ئامانجی دیکە بپێکێت، یا ڕاستر بڵێین بە بێ بەدیهاتنی گشت مەبەستە بایۆلۆجییەکانی دیکە، کە مرۆڤ پێویستی پێیان نییە. بۆ نموونە بێ بەرزبوونەوەی فشاری خوێن چارەسەری هەوکردن بکات، یا بە بێ بەرزبوونەوەی بڕی شەکری خوێن هەستیاری بنەبڕ بکات و بەمجۆرە، گەر ئەمە ڕوویدا ئەمە دیاری سەدەی نوێ دەبێت. تا ئەو کاتەی ئەم مۆجیزە و پەرجووە ڕوو دەدات، مەرجە کۆرتیزۆن بناسین و بزانین چ کاریگەرییەکی هەیە؟ یا کاتێک بە ناو لەشدا دێت و دەچێت و خانە و شانەکانی لەش دەگەڕێ، چی دەکات؟

به کورتییەکەی دەکرێ دوو هێڵی پان و پۆڕ یا دوو ئەرکی بنەڕەتی کۆرتیزۆن ببینینەوە، کە ئەمانەن:

١ـ مامەڵەکردنی لەگەڵ کانزاو خوێی ناو لەش، ووردتر بڵێین: سۆدیۆم و پۆتاسیۆم، بڕێکی زۆری سۆدیۆم لە گورچیلەدا هەڵ دەگرێ و بڕی زیاتری پۆتاسیۆمیش دەڕژێنێتە ناو خوێن، گەر بزانیت ناوە زانستییەکەی خوێی چێشت کلۆریدی سۆدیۆمە، ئەوا زۆر باش دەزانیت هەڵگرتنی سۆدیۆم یا خوێ ئاو گل دەداتەوە، بەمجۆرە لەش دەپەنمێت و وەک بالۆنی لێ دێت. گەر جورعەی زیاد لە پێویستی پێ بدرێت.

٢ـ مامەڵەکردنی لەگەڵ میتابۆلیزمی خۆراکی ئەندامی کاربۆهایدرایت و پرۆتین و چەوری، بەمجۆرە:

ئـ: کاربۆهایدرایت یا نیشاستە: لە جگەرەوە بەرهەمی گلوکۆز زیاد دەکات، خانەکانی لەشیش گلوکگۆز کەم بەکار دەهێنێت، بەمجۆرە بڕەکەی لە خوێندا زیاد دەکات، کە پێچەوانەی ئەرک و فرمانی هۆرمۆنی ئینسۆلینیشە، بەمجۆرە لەگەڵ جورعەی بەرزی ئەم دەرمانەدا لەوانەیە نەخۆش دووچاری شەکرە بکات.

بـ: پرۆتین: بنیاتنانی پرۆتین کەم دەکات، تێکدانیشی هەرچی زیاتر دەبێت، بە جۆرێ ماسولکەکان لاواز دەبن و ئێسک فشۆڵ دەبێت. گەشەی منداڵ کەم دەکات پێست دەپوکێتەوە. موولوولەکانی خوێنیش هەر زۆر ناسک دەبنەوە و بە ئاسانی لە ژێر پێستدا خوێنی تێ دەرژێت، بەمجۆرە سارێژ بوونەوەی برین یا تەنانەت قورحەی گەدەو دوانزە گرێ هێواش و زەحمەت دەبێت.

پـ: چەوری: کۆرتیزۆن کاردەکاتە سەر دابەش بوونی چەوری لە ناو لەشدا، هەر ئەمەیش بوو کارەساتی قەڵەو بوونی سوعاد حوسنی کە ڕۆژنامەکان باسیان دەکرد، چەوری لە دەفەی هەر دوو شاندا کۆدەبێتەوە، کە وەک گرێ وایە، هەروەها لە سکدا کۆدەبێتەوە و مرۆڤ وورگن دەکات، لە دەم وچاویشدا کۆدەبێتەوە و پێی دەگوترێ ڕوخساری مانگ، مانگ ئا بەم جۆرە تا دوارۆژی ژیانی بە شوێن سوعاد حوسنییەوە بوو، بە منداڵی لای بابا شار و خوشکی مانگ بوو، لە لەندەنیش لای پزیشکانی کوێرە گلاندەکان ڕووخساری مانگ بوو.

تـ: کاریگەریی دیکە:

دژ بە هەوکردن: ئەمە بایەخی گەورەی ئەم دەرمانەیە، کە بووەتە دار عەسای سیحری بە دەست پزیشکانەوە، ئەو ئامانجەی کە لەم پێناوەدا دکتۆر کەنداڵ کۆرتیزۆنی دۆزییەوە، کە چارەسەری هەوکردنی جومگەکانە بە تایبەتی ڕۆماتیزم (باداری). بەڵام ئەم دار عەسا سیحرییە دەشێ ببێتە خەنجەر و لە پشتەوە زەبر لە نەخۆش بدات، گەر هەو کردنەکەی بە بەکتریا و کەڕووەوە بوو ، جورعەی زۆری لێ بدرێت بە نەخۆش و گوێ بەم بەکتریایە نەدرێت.



کۆرتیزۆنی دژ هەستیاری: چەند کاریگەریی دەروونی وەک خەمۆکی هەن، کە زانایان بۆ لاسەنگ بوونی سۆدیۆم و پۆتاسیۆمی دەگێڕنەوە، هەر بۆیە بە زەحمەت چارەسەری هەو کردنی هەستە دەماری حەوتەم (العصب السابع) و بڕبڕەی پشتی سوعاد حوسنی بە کۆرتیزۆن دەکرا، کە هاوکات دووچاری کەمێ خەمۆکی کرد بوو، بە فیعلی پێشتر دوواری خەمۆکی ببوو.

به گشت پێوەرێک دۆزینەوەی کۆرتیزۆن شۆڕشێک بوو، ئەو کاتەی دۆزرایەوە نرخی یەک گرام لەم هۆرمۆنە سیحرییە دوو سەد دۆلار بوو، ساڵی (١٩٦٥ز) بۆ (٥٠) سەنت دابەزی، ئێستا لە میسر نرخەکەی تەنها (١٠) جونەیهە. کۆرتیزۆن قارەمانی ناو ڕەچەتەی زۆربەی پزیشکانە، هێندێ جاریش تاقە پاڵەوانی مەیدانەکەیە،



چەند تایبەتمەندی وەک نەخۆشی پێست و هەستیاری هەن، گەر بڕیاری قەدەغە کردنی بدرێت، بە دڵنیاییەوە دەرگای عەیادەکان کڵۆم دەدرێن، دەشێ وەک هونەرمەندە پەژیوانەکانی هونەر تۆبە بکەن!! ئەمە نووکتە نییە، بەڵکو ڕاستییەکە و ئەوە کۆرتیزۆنە چەند ماڵی ئاوەدان کردووەتەوە!! بێگومان ئەوە ماڵی پزیشکانە و لەسەر بەرماڵ سوپاس گوزاری دکتۆر کەنداڵن کە لەبەردەم چەندین حاڵەتی بێ چارەسەر و سەخت و گران و پێش دۆزینەوەی کۆرتیزۆن بە فریای ئەوان ڕاگەیشتووە و سەری خستوون. بەکارهێنانی کۆرتیزۆن بۆ چارەسەر هەر زۆر بێ شومارە، وە ناکرێ لە گوتارێکی ئاوادا باس بکرێ، زۆر دوور ناڕۆین گەر بڵێین لە چوار بەش سێ بەشی نوژداری پێک دەهێنێت، بۆ هێندێ پسپۆڕی هەموو نوژدارییە و بە گشت شێوازێکی بەردەستی دەرمانسازی وەک گولاج و پێ کوتە (لقاح)و هەتوان و پرژە (بخاخ)و قەترە و لۆشیۆن... وەردەگیرێ.

بەمجۆرە کتێبی کۆرتیزۆن بێ کۆتاییە و بە ئەندازەی فراوانی گەردوونە و بێ سنور بەکاردێت، لەوانە بۆ بەرهەنگی (تەنگەنەفەسی) و هەستیاری پێست و چاو و لووت و سنگ و ئەکزیمای پێست و لیۆکیمیا (شێرپەنجەی خوێن) و هێندێ جۆری ئەنیمیا و هەوکردنی جگەر و چەند حاڵەتی چاندنی ئەندامی لەش، هەروەها بۆ باداری و هەوکردنی جومگە و بەستەرە شانەکان و هێندێ نەخۆشی کۆڵۆن و گورچیلە و دەردەشا کە بەرهەڵستی دەرمانی ئاسایی دەکات. لە کاتی بەرزبوونەوەی کالسیۆم پاش هێندێ لووی پیس بەکاردێ، تەنانەت پزیشکانی جوانکاری لە کە لەش دەشێوێنێ، بەکاری دەهێنن. پزیشکانی قورگو گوێو لوت بۆ چارەسەری هەوکردنی هەستە دەماری حەوتەم بەکاری دەهێنن، کە سەرەتای کێشەکانی ساندرێللا بوو، مەترسی کۆرتیزۆنی لای خەڵکی گەورە کرد. بێگومان ئەمە دڵۆپێکە لە دەریای کۆرتیزۆن و بەکارهێنانی هەر زۆر زۆرە، چەندین نامەی دکتۆرای لەسەر نوسراوە، کە گەنجینەکانی گومرگی فڕۆکەخانەیش نایانگرێت!! هەر بۆیە کۆرتیزۆن لەسەر دەستی پزیشکی شارەزای مەشق پێ کراو ئامرازێکی مۆسیقایە و دەبێتە کەمانچەیەکی ناسک و بە سۆز فرمێسکی دەردە دار دەسڕێتەوە، بەڵام پزیشکانی کەشکۆڵ کە ناهۆشیارانە و ناحاڵی بە کاری دەهێنن، لە دەستیدا دەبێتە تەپڵێکی ناقۆڵاو گوێ کەڕ دەکات، هەمووان کەڕ و کاس دەکات. بە فیعلی کلیلێکی سیحرییەو دەشێ دەرگای بەهەشت بخاتە سەر گازەڕای بەهەشت، دەشێ بمانگەیەنێتە ناو ئەشکەوتی ئاگر. هەر بە ڕاستی چەند تاوان بە ناوی کۆرتیزۆنەوە قەوماوە، دەرمانێکم نەدییەوە لە کۆرتیزۆن ڕاستگۆتر ئەم دێڕە شیعرە عەرەبییە (و داونی بالتی کانت هی الدواو)ی بەسەردا ببڕێت، کتێبی پزیشکی بەشێکی تەواوی بە ناوی نەخۆشی (کوشینگ/Cushing Syndrome Iatrogenic)ی پزیشکانەوە دووچاری نەخۆش دەبێت، ئەمە تاوانێکە و گشت گۆشەیەکی تەواوە و پاش ئەوەی نەخۆش دوعای تەمەن درێژی و ڕزق و ڕۆزی زۆر بۆ پزیشک دەکات، پزیشک تەمەنی نەخۆشی تێدا دەدزێت!!

نیشانەی نەخۆشی کۆشینگ ئەمانەن:

١- ئاو خواردنەوە و میزکردنی زۆر.
٢- ئارەزووکردنی زۆری خواردن تا ڕادەی .
٣- زیاد بوونی کێشی لەش.
٤- لاوازی و ماندووبوون به جوڵانەوەیەکی کەم.
٥- هەڵوەرینی قژ و لاوازی گەشە کردنی.
٦- بۆیەی پێسن زیاد دەکات و لەش ڕەش دادەگەڕێ.
٧- لاوازی و پووکانەوەی پێست و پڕبوونی بە (کدمات).
٨- نەزۆکی.
٩- بە ئاسانی توش بوون بە بەکتریا و ڤایرۆس و کەڕوو.

زۆر کەس ئەم پرسیارە بێ وەڵامە دەکات: ئایا لە ئەنجامی زۆری کۆرتیزۆنەوە سا هەڵەی پزیشکانە لە پرنسیپەکانی ئەم کۆشینگەوە یا نەخۆشییەوە دوچاری سوعاد حوسنی بووە؟بێگومان ناتوانم هەر وا لە نادیاری بکەومە ڕەجم کردن و خەنجەر بە تاریکییەوە بنێم، بەڵام ئەوەی کە دەتوانم بیسەلمێنم ئەوەیە کە ساندرێللا لە زۆربەی وانەکانی کۆلێجی پزیشکیدا باس دەکرێ، هەر کاتێ مامۆستا باسی کۆرتیزۆن بکات. هەروەها عەندەلیبی خۆشەویستی هەمان بایەخی دەبێت، کاتێ باسی داڕزانی جگەر بەهۆی بەلهارزیاوە بکرێ. بەمجۆرە هێندێ جار ئەستێرەکانی هونەر لەبری بەرگی گۆڤارەکانی هونەر لاپەڕەکانی کتێبی نوژداری داگیر دەکەن! کۆرتیزۆن تۆ زوڵم لێ کراوی، چەند بازرگان ئەوانەی بەرگی سپی دەپۆشن و بازرگانی بە پیرۆزترین پیشەی مرۆڤایەتییەوە دەکەن، زۆریان بۆ تۆ هێنتاوە. تۆ دەرمانێکی سیحرییت، بەڵام لەدەستی کەسانێکدای لە تۆ ناگەن و پەنا بۆ تۆ نابەن، لە دەستی کەسێکدا بیت بزانێ چۆن و کەی بە جورعەی پێویست بە نەخۆشی دەدات؟ چۆن لەسەر خۆو ووردە ووردە لێی کەم دەکاتەوە و لێی دەبڕێت؟ کۆرتیزۆن دەرمانێکە تکام وایە تاوانباری نەکەین و لێی نەتۆقین، تەنانەت گەر بوو بێتە مایەی خۆکووشتنی سوعاد حوسنی و وازهێنانی پزیشک و دەوڵەمەند بوونی پزیشکێکی دیکە و زیندانی کردنی!!



مەمکە مێ



د.یوسف بەهائەددین ئەحمەد
پسپۆری هەناو و گلاند و هۆرمۆنەکان
دکتۆرا لە نەخۆشییەکان گلاند و کوێرە ڕژێنەکان

مەمک خڕ بوون و گەورە بوون لە پیاودا زۆر جار ڕوو دەدات و پێیدەووترێت: (Gynaecomastia). هۆکاری بنچینەیی دەگەڕێتەوە بۆ تێکچوونی هاوسەنگی نێوان هۆرمۆنە سێکسییەکان، بە هۆی زاڵ بوونی کاری هۆرمۆنی ئەستڕۆجین (هی مێینەیە) بە سەر هۆرمۆنی (تێستۆ ستیرۆن — هی نێرینەیە) ڕوو دەدات. لە زۆربەی حالەتەکاندا ئەم تێکچوونی هۆرمۆنە بە مەترسی دانانرێت و سەلامەتە، بەڵام هەندێک جار نیشانەیە بۆ سەرچاوەیەکی نادیاری دەردانی هۆرمۆنی ئەستڕۆجین، کە ڕەنگە خانەی شێرپەنجەیی بێ ئەم هۆرمۆنە دەر بدەن، وەکو: شێرپەنجەی گوون، سییەکان، جگەر و کۆئەندامی هەرس. هەر لەبەر ئەمەیە دەبێت مەمکە مێ بە هەند وەربگیرێت، لێرەدا هەندێک هۆکاری ئەم نەخۆشییە دەخەینە ڕوو:

١. **هۆکاری فیسۆلۆژی:** لە کۆرپەی تازە لە دایک بوودا، هەروەها لە تەمەنی (١٣ — ١٥)ساڵی هەرزە کاری کوڕاندا ڕوو دەدات و مەترسی نییە.

٢. **هەندێک نەخۆشی زگماکی و بۆماوەیی:** وەکو کالمان، کلاین فیلتەر.

٣. **دەردانی هۆرمۆنی سێکسی نائاسایی:** وەکو شێرپەنجەی گوون و گلاندی سەر گورچیلە.

٤. **نەخۆشی و نالەبارییەکانی گوون:** هەوکردنی گوون، لە دەستدان و بڕینی گوون.

٥. **هەندێک نەخۆشی دیکە:** وەکو نەخۆشییە درێژ خایەنەکانی جگەر، بەد خۆراکی، پڕکاری قوڕگە گلاند و پەککەوتنی گورچیلە.

٦. **دەرمان:** وەکو تەگەمێت، دیجۆکسین، هەندێک دەرمانی بەرزە فشاری خوێن، (INH) کە بۆ نەخۆشی سیل بە کار دێت، کیتۆ کۆنازۆلی نەخۆشی کەڕوو، دەرمانی چارەسەر کردنی شێرپەنجە... هتد.

• چارەسەر کردن:

چارەسەر کردن دەوەستێتە سەر هۆیەکە، دەرمانی هۆکار ڕادەگیرێت، شێرپەنجە دەبێ چارەسەری تەواوی خۆی بۆ بکرێت. مەمکە مێی فیسۆلۆژی کە لە بە ساڵاچووان، هەرزە کاران، وە هەروەها لە کۆرپەی تازەدا ڕوو دەدات پێویستیان بە چارەسەر کردن نییە و تەنها دڵنیا کردنەوەیان دەوێت. ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەر کردن بەکار دێن تەنها لە قۆناغی سەرەتایی مەمکە مێدا سوو دیان هەیە و بریتین لە تێستۆ ستیرۆن، تامۆکسیفین و کلومیفین.

• سەرچاوە:
Oxford Textbook of Endocrinology





نەخۆشیە زایەندییەکان

ئایدز

نەخۆشییە زایەندییەکان
(نەخۆشییە سێکسییەکان)

پێناسە:

بریتین لەو نەخۆشییانەی کە ڕێگەی سەرەکی گواستنەوەیان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر ڕێگەی زایەندی (سێکسی)ە.

جۆرەکان:

بە پێی هۆکارەکانیان ئەکرێن بەم بەشانەی خوارەوە:

١- نەخۆشییە بەکتیریەکان: وەک سوزەنک، فەڕەنگی (سفلس)، کلامیدیا..

٢- نەخۆشییە ڤایرۆسیەکان: وەک هەو کردنی جگەر(زەردویی جۆری B)،ئایدز، تامیسکی زاووزێ،پاپیلۆمە ڤایرۆس...

٣- نەخۆشییە مشەخۆریەکان: وەک ترایکۆمۆنیاسس..

ئایدز (AIDS)

چەند زانیاریەکی ژمارەیی دەربارەی ئایدز:

- لە سەرەتای دۆزینەوەی تا ساڵی (٢٠٠٧ز) زیاتر لە (٣٥) ملیۆن کەس بە هۆی ئەم نەخۆشییەوە گیانی لە دەستداوە.
- ساڵانە زیاتر لە (٥) ملیۆن کەس تووشی ئەم نەخۆشییە ئەبن.
- وا چاوەڕوان دەکرێت لە ساڵی (٢٠١٠ز) دانزیکەی (١٠٠) ملیۆن کەس ببنە هەڵگری ئەم ڤایرۆسە (HIV).
- لە عێراق (٢٦٤) توشبوو تۆمار کراوە کە (١٩١) کەسیان مردوون.

بە شێوەیەکی سەر سوڕهێنەر لە زیاد بووندایە، ڕۆژانە ئەبێتە هۆی مردنی (٦- ٨) هەزار کەس.

ئایدز (AIDS)

* ئایدز (AIDS) کورت کراوەی (Acquired Immune Deficiency syndrome) واتە نیشانەی کەمی بەرگری بە دەست هاتوو بە هۆی ڤایرۆسی (HIV).
* ئەم ڤایرۆسە دوو جۆری سەرەکی هەیە کە بریتین لە (HIV١) کە زیاترلە ئەمریکا و ئەوروپا، وە (HIV٢) کە لە ئەفریقیا بڵاوە.
* لە جیاکەرەوەکانی ئەم نەخۆشییە لاواز بوون و تێکچوونی دەزگای بەرگری لەشە بە شێوەیەک ناتوانێت لەش لە هیچ نەخۆشیەک بپارێزێت.

پیکهاتەی ڤایرۆسی ئایدز

* مێژووی سەر هەڵدانی ئەم نەخۆشییە ئەگەڕێتەوە بۆ ساڵی (١٩٨١ز) لە شاری نیویۆرک لە نێوان کۆمەڵێک لاوی هۆمۆ ڕەگەز بازدا کە بۆ



مەبەستی جۆرێک لە شێرپەنجەی پێست (سارکۆمای کاپۆسی) سەردانی پزیشکیان کرد.

چۆنێتی پەلاماردانی سیستەمی بەرگری لەش

* پاش چوونە ناوەوەی ڤایرۆسەکە بۆ ناو لەش پەلاماری خرۆکە سپییەکان دەدات بەتایبەتی لیمفە خانەکان کە ناودەبرێن بە CD٤ کە یەکەیەکی گرنگی بەرگری لەش پێک دەهێنن.

* کاری زایەندی (سێکسی): لە نێوان هەردوو ڕەگەز، هەمان ڕەگەز (homosexual).

* گواستنەوەی خوێن و پێکهاتەکانی.
* چاندنی ئەندام لە بەخشەرێکی توشبووەوە.
* دایک بۆ کۆرپەکەی (٢٠- ٢٥٪)، ئەگەری توشبوون لە ڕێی شیرپێدانەوە (١٣٪).
* سرنجی پیس بوو بە ڤایرۆسەکە بە تایبەت ئەو کەسانەی کە دەرمانە هۆشبەرەکان بەکار دێنن.

نیشانەکان:

بە شێوەیەکی گشتی نیشانەکانی سۆکە ئەکرێت بەم بەشانەی خوارەوە:

١. کۆئەندامی هەرس: سکچوونی درێژخایەن، هەوکردنی سورێنچک، هەوکردنی جگەر.
٢. کۆئەندامی هەناسە: هەوکردن، سیل (دەردە باریکە).
٣. کۆئەندامی دەمار: هەوکردنی پەردەی مێشک، دەردە پشیلە، خەڵەفان.
٤. کاریگەری دەروونـــــی: خەمۆکی، دڵە ڕاوکێ، ئەگەری خۆ کوشتنیان زیاترە وەک لە تاکێکی ئاسایی.

دەست نیشان کردن

* بە ڕێگەی (ELISA) پاش (١٢) هەفتە نەخۆشیەکە دەستنیشان ئەکرێت بە دۆزینـــەوەی دژە تـەن لـە خوێنی توشبووەکەدا.
* بە ڕێگەی (western blot)، ئەم ڕێگەیە هەستیارترە بۆ دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکە.

ئەو کەسانەی کە گومان دەکەن تووشی ڤایرۆسەکە بوون:

* هەموو ژنێکی سکپڕ پێویستە لە (٣) مانگی یەکەمدا تێستی (HIV) بکات.
* ئەوانەی کە خوێن ئەبەخشن.
* ئەو کەسەی کە ئەندامێکی خۆی دەبەخشێت بە کەسێکیتر.
* پێش هاوسەرێتی پێویستە نێر و مێ تێستی خۆیان بکەن.

خۆپاراستن:

١. خۆپاراستن لە کاری سێکسی لەگەڵ کەسانیتر جگە لە هاوسەر.
٢. بەکار هێنانی کۆندۆم (نێر، مێ).
٣. پشکنینی خوێن و پێکهاتەکانی پێش گواستنەوە.
٤. خەتەنەکردن ئەگەری توشبوون بە ڕێژەی (٥٠٪) کەم دەکاتەوە.

چارەسەر کردن:

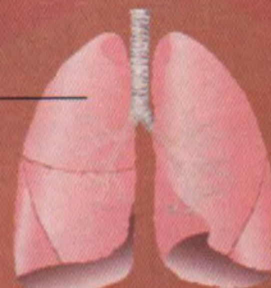
- تا ئێستا هیچ چارەسەرێک نییە بۆ ئەم نەخۆشیە، وە توشبوون بە مردن کۆتایی دێت.

Main symptoms of
AIDS



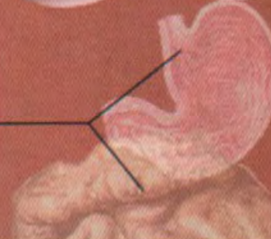
Central
- Encephalitis
- Meningitis

Eyes
- Retinitis



Lungs
- Pneumocystis pneumonia
- Tuberculosis (multiple organs)
- Tumors

Skin
- Tumors



Gastrointestinal
- Esophagitis
- Chronic diarrhea
- Tumors

نەخۆشی سینگە کوژێ

Angina Pectoris

دیمانەیەکی تایبەت لەگەل د.ابراهیم بلال وهاب
پسپۆری هەناو و دڵ و قەستەرە
لەنەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری و سەنتەرەی دڵ
دیمانە/ بەشدار حمدامین
ڕاگەیاندنی نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری

***

*سەرەتا دەمانەوێت بزانین نەخۆشی سینگە کوژێ (Angina Pectoris) چییە؟

- سەرەتا دەبێ ئێمە دوو شت لێک جیا بکەینەوە (سینگە کوژێ لەگەڵ جەڵتەی دڵ) جیاوازن، وەلەو هۆکارەکانیان یەک هۆکارە هەردووکیان تەسک بوونەوەی بۆرییەکانی دڵە، بە هۆی نیشتنی چەوری لە ناو دیوارەکانی دڵ. بەڵام لەسینگە کوژێ تەسک بوونەوەیە، وە لە جەڵتەی دڵ دەمارەکان لە (١٠٠٪) دەگیرێن و خوێن پێیدا ناڕوات. بەڵام لە سینگە کوژێ دەمارەکە تەسک بوویتەوە لەوانەیە لە (٧٠٪) یان (٨٠٪) تەسک بوویتەوە بەڵام بە تەواوەتی نەگیرایە , کەواتە: سینگە کوژێ Angina Pectoris)) نەخۆشییەکە لە نەخۆشییەکانی دڵ. ئەو سۆرە دەمارانەی کە خوێن دەدەن بە دڵ تەسک دەبنەوە، وە ئەگەر ئەو سۆرە دەمارانە خوێن نەگوازنەوە بۆ دڵ، دڵ ناتوانێ ئیشی خۆی ئەنجام بدات.

* هۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشی سینگە کوژێ (Angina Pectoris) چییە؟

١. کاروباری ڕۆژانە (جوولەیی) بە یەکێک لە هۆکارە پێش هاتەکان دادەندرێت کە ماسوولکەی دڵ زیاتر پێویستی بە ئۆکسجین دەبێت.

٢. بۆ ماوەیی، ئەمەش بە هۆکارێک دادەندرێت بۆ تووشبوون بەم نەخۆشییە.

٣. قەڵەوی، ڕێژەی کۆلیسترۆل لە خوێندا زۆر دەبێت دەبێتە هۆی تەسک بوونی خوێنبەری دڵ و نیشتنی چەوری لە دیواری سۆرە دەمارەکانی دڵ.

٤. جگەرەکێشان، کاریگەری نێگە تیڤی هەیە لەسەر ڕەقبوونی خوێنبەری دڵ.

٥. نەخۆشی (بەرزبونەوەی فشاری خوێن و شەکرە و سستی گورچیلە) هۆکارن بۆ ئەم نەخۆشییە.

٦. نارێکی باری دەروونی، حالەتەکە زیاتر دەکات و دەبێتە هۆی دەردانی ئەدرینالین و زیاد بوونی پاڵەپەستۆی خوێن، بەمەش ڕێژەی لێدانی دڵ زیاتر دەکات و کار دەکاتە سەر ماسوولکەی دڵ.

* سیفەتەکانی سینگە کوژێ Angina Pectoris)) چییە؟

١. سنگ ئێشە، ئازاری سنگ لە بەشی لای چەپی یان ناوەڕاستی سنگ ژان دەکات. ژانەکە وەک قورساییەکە لە سەر سنگی، لەوانەیە ژانەکە لە سنگی بێت یان بداتە شانەکانی زیاتریش شانی چەپی.

لە قۆناغەکانی سەرەتایی ئەم نەخۆشییە، ئێشەکە تەنها لە کاتی جوولە و ڕۆیشتن و سەرکەوتن بە سەر پەیژە دێت لە دانیشتن و حەسانەوە ئێشەکە دەڕوات و نامێنێت بەڵام ئەگەر زوو سەردانی پزیشکی پسپۆڕی ئەم بوارە نەکرێت، لەوانەیە: تەسک بوونەوەکە زیاد بکات و لە کاتی دانیشتن و حەسانەوەش ئێشەکە هەر دەمێنێت.

٢. تەنگە نەفەسی.

٣. دڵە کوتە.

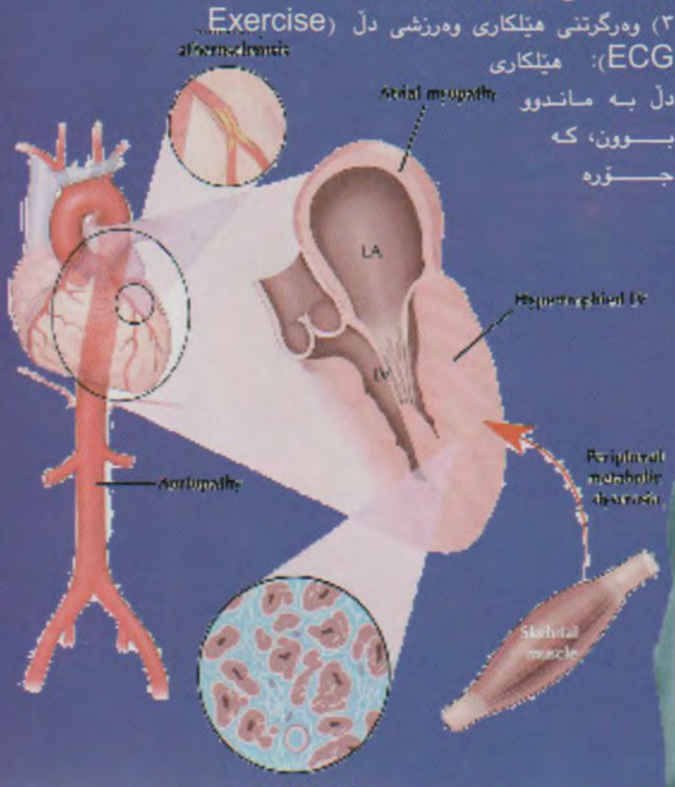
٤. سەر سووڕان و لە هۆش خۆ چوون.

* دەست نیشان کردنی نەخۆشییەکە چۆن دەبێت ؟

١) سەرەتاپرسیار لە نەخۆشەکە دەکەین و لێی دەپرسین: ئایا ئێشەکە لە لای چەپیەتی، وە لەگەڵ جوولە و ڕۆیشتن ژانەکە دێت، لە کاتی پشوودان و حەسانەوە نامێنێت؟ وە ئێشەکەی بداتە شانەکانی و دەستی ئەوا لەو کاتە فکرمان (بیرمان) بۆ دەچێ کە ئێشەکە سینگە کوژێ بێت.

٢) وەرگرتنی هێلکاری دڵ (ECG).

٣) وەرگرتنی هێلکاری وەرزشی دڵ (Exercise ECG): هێلکاری دڵ بە ماندوو بوون، کە جۆرە





هێلكارییەكە كەسەكە ماندوو دەكرێت (چ بە وەرزش لە سەر پایسكل یان بە ڕۆیشتن لەسەر ئامێرێكی تایبەت) كە لە هەمان كاتدا ئامێری هێلكاری دڵەكەی بە سینگییەوە بەستراوە و بە چەند قۆناغێك دەكرێت لە دوای تەواو بوونی هەر قۆناغێك (لێدانی دڵ و فشاری خوێن و هێلكاری دڵ) بۆ كەسەكە وەردەگیرێت لەگەل پرسیار كردن دەربارەی دەركەوتنی هەر نیشانەیەكی نوێ لەگەل ماندوو بوونەكە وەكو (تەنگەنەفەسی، سینگ ئێشان... هتد) دوایی نیشانەكان و درۆشمەكان و قسەی نەخۆشەكە هەموو لێك دەدرێتەوە و پزیشك بڕیاری لەسەر دەدات، ئەو كات: ئەو پشكنینە یان پۆزەتیڤە یان نێگەتیڤە).

لەپاش ئەم پشكنینانە ئەگەر گۆڕانكاری هەبوو لە (ECG) یەكان و زانیمان دەمارەكان تەسك بووینەوە دەبێ قەستەری بۆ بكرێت، چونكە لەوانەیە دەماری زۆر گرینگ و سەرەكی گیرا بن.

٤) سی تی سكان: بۆ ئەو كەسانە كە گوومانی نەخۆشی دڵیان لێ دەكرێت.وە بۆ دڵنیا بوون كە ئایا نەخۆشی دڵی هەیە یان نییەتی؟.

٥) پشكنینی خوێن، وەكو: ڕێژەی كۆلیسترۆل و چەوری لە خوێن.

٦) پشكنینی شەكرە

٧) پشكنینی گورچیلەكان تاوەكو بزانیین گورچیلەكان چۆنن، چونكە گورچیلەش هۆكارێكە بۆ نەخۆشی سینگە كوژێ.

٨) پشكنینی ڕێژەی خوێنییان بۆ دەكرێت، چونكە لەوانەیە ئەگەر خوێنی زیاد بێت یان كەم بێت تووشی ئەم نەخۆشییە دێن.

* چارەسەری سینگە كوژێ (Angina Pectoris) چییە؟

- پاش ئەوەی گەیشتینە دەست نیشان كردنی نەخۆشییەكە دێین دەست بە چارەسەری دەكەین بە پێدانی دەرمانی تایبەت بەم نەخۆشییە. دەبێ دەرمانی چەوری بدرێتێ بە شێوەیەكە بەردەوام و درێژخایەن تاوەكو تەمەنی ماوە. وەكو (Aspirin و Plavix) وە لەكاتی ژانی سنگ حەبی (Angecid) لەژێر زمانی دادەنێت تاوەكو ژانەكە بڕوات. وە ئەوانەی ئێش و ئازارییان زۆرە حەبی (Isordil) وەردەگرن، وە دەبێت چارەسەری نەخۆشیەكانیتریان بكرێت ئەگەر هەیانبێت وەكو (كۆنترۆلكردنی شەكرە و فشاری خوێن). ڕێنمایی نەخۆش دەكرێت ئەگەر كێشی زۆر بوو (قەڵەو بوو) خۆی لاواز بكات و خواردنی چەوری كەم بكاتەوە، وە ڕێنمایی دەكرێت سەوزە و میوە بەكار بهێنێت.هەروەها دەبێت بەلایەنی كەم ڕۆژانە نیو كاتژمێر (٣٠ خولەك) بە پێ بڕوات و وەرزش كردن زۆر پێویستە. ئەگەر نەخۆش نەیتوانی سوود لە دەرمانەكان ببینێت، دەبێ قەستەرەی بۆ بكرێت، تاوەكو بزاندرێت بۆ سوود لە دەرمانەكان وەر ناگرێت. سۆرە دەمارەكە زۆر بە خراپی گیرایە بە دەرمان چاك نابێتەوە ئەو كاتی بە قەستەرە دەمارەكەی بۆ دەكرێتەوە . ئەگەریش سۆرە دەمارەكە نەكراوە،ئەوا دەبێ بە نەشتەرگەری سۆرە دەماری بۆ بچێندرێت. كە لە شینە دەماری پێیەكانی یان لە شینە دەماری سنگی وەردەگیرێت. لەو شوێنە دادەندرێت كە دەمارەكە گیراوە.

* ماكەكانی ئەم نەخۆشیە چین؟

- ئەگەر نەخۆشی سینگە كوژی زوو چارەسەر نەكرا دەبێتە هۆی پەككەوتنی دڵ (عجز القلب) ئەو كاتە دڵ خوێنی بە پێی پێویست بۆ نابێت. دڵ ئەستوور دەبێت و خوێن بە باشی دابەش ناكات بۆ بەشەكانیتری لەش ئەمەش دەبیتە هۆی پەككەوتنی گورچیلە (عجز الكلیە) و لەوانەیە نەخۆشەكە توشی جەڵتەی مێشك ببێت.

* خۆپاراستن لە نەخۆشی سینگەكوژێ (Angina Pectoris):

١. دوور كەوتنەوە لە جگەرەكێشان، چونكە ئەگەر ڕۆژانە یەك یان دوو جگەرە بكێشی كاریگەری خۆی هەیە لە سەر ئەم نەخۆشییە.

٢. جوولەیی ڕۆژانە: جوولە زۆر گرینگە لە قانوونی ئەمریكی داندراوە دەڵێ دەبێ هەر تاكێكی ئەمریكی نەخۆش یان نەخۆش نەبێ، بەلایەنی كەم دەبێ ڕۆژانە (٣٠ خوولەك) بەپێ بڕوات. لەوانەیە نەخۆش بپرسێ، بڵێ: من بەپێ ڕێدەكەم بەڵام هەر قەڵەوم؟ لێرەدا ئێمە دەڵێین ڕۆیشتنی بە پێ ڕۆژانە (٣٠) خوولەك بۆ لاوازی نییە! بەڵكو هۆكارێكە بۆ تووش نەبوون بە نەخۆشی دڵ.

٣. دەبێ چارە سەر و كۆنترۆلی نەخۆشیەكانیتر بكات: وەكو (فشاری خوێن و شەكرە و گورچیلەكان) چونكە ئەم نەخۆشییانە هۆكارن بۆ تووش بوون بە نەخۆشی دڵ.

٤. ڕێكخستنی خۆراك: نابێت ئەو خواردنانە زۆر بخورێت كە چەوری تێدایە وەكو گۆشتی سوور و دەبێ سەوزە و میوە زۆر بخورێت، وە زەیتون و چەرەزاتەكان بە گشتی باشە چونكە جۆرێك لە چەوری لە چەرەزات هەیە لەتپارێزی لە نەخۆشییەكانی دڵ.





سک چوون و ڕشانەوە

(کۆلێرا)



د. سۆران محمد غریب

کۆلێرا نەخۆشییەکی ڕەوانی درمی ترسناکە، دەبێتە هۆی هەوکردنی تووندی ڕیخۆڵە، بە هۆی میکرۆبی (بەکتریای) ڤیبیریو کۆلێرا ڕوودەدات لە ئەنجامدا نەخۆش تووشی سکچوونی توند و ڕشانەوە و ووشک بوونەوە دەبێت و لەوانەیە گیان لە دەست بدات ئەگەر زوو چارە نەکرێت. نەخۆشییەکە هەندێک جار بەشێوەی پەتا ڕوودەدات و هەندێک جاریش بە شێوەی تاک تاک دەبێت بەتایبەتی لەو وولاتانەی کە نەخۆشییەکە تیایاندا نیشتەجێیە. هەموو تەمەنێک تووش دەکات، بەڵام زیاتر لە منداڵ ڕوو دەدات لەو وولاتانەی کە نەخۆشییەکە نیشتەجێیە.

کۆلێرا: کۆلێرا نەخۆشییەکە لە کۆئەندامی هەرسدا ڕوودەدات بە هۆی بە کتریاوە کە دەبێتە هۆی پەیدا بوونی ڕشانەوە و سک چوون کە هەندێک جارە حاڵەتەکە ئاسانە و زوو چارەسەر دەکرێت هەندێک جاریش زۆر قورس دەبێت و دەبێتە هۆی ووشک بوونەوە و مردن. مرۆڤ تاکە هۆست (خانە خوێي) واتە (شوێنی گەشە)ی ئەم بەکتریایە، نزیکەی یەک ملێۆن لەم بەکتریایە پێویستە بۆ تووش کردنی مرۆڤەکە، جۆری خوێنی (O+) زیاتر تووووش دەبن بە کۆلێرا بێ ئەوەی هۆکارەکەی بزانرێت، هەندێ کەس تەنها هە ڵگری بەکتریاکەن و نیشانەیان نییە و مەترسیدارن بۆ گواستنەوەی بەکتریاکە. مرۆڤ تووش دەبێت بە کۆلێرا بە هۆی بەکتریای (ڤیبریۆ کۆلێرا)، ئەم بەکتریایە لە ٥٥ پلەی سەدیدا دەمرێت. ئەم بەکتریایە لە ڕێگەی خواردن و خواردنەوەی پیس بوەوە دەگوێزرێتەوە.

مێژوو: کۆلێرا بە درێژایي سەدەکانی مێژوو تووشی مرۆڤ بووە، لەسەدەی (١٦)ي زاییندا جارێک ڕوویدا. دیسان لە سەدەی (١٨)ي زاییندا ڕوویدا، دکتۆر جۆن لە ئینگلتەرا لە ساڵی (١٨٥٤ز) لێکۆڵینەوەیەکي لە سەر کۆلێرا کرد کە لەو سەدەی (١٨)ي زاییندا بڵاو بوەوەوە بۆی دەرکەوت: تەنها لە (١٠) ڕۆژدا (٥٠٠) کەس مردن، دوا جار لە ئەمریکا لە ساڵی (١٩١١ز) ڕوویدا، عادەتەن لە وولاتە هەژارەکان ڕوو دەدات.

نیشانەکانی کۆلێرا: نیشانەکانی کۆلێرا زۆر بە زوویي دەردەکەون کە بریتین لە سکچونێکی زۆری بۆن ناخۆش، کە ڕەنگی وەکو ڕەنگی ئاوی برنج وایە، کە دەبێتە هۆی نیشانەکانی ووشکبوونەوە وەکو (کەم بوونەوەی فرمێسک، ووشک بوونەوەی پێست، دابەزینی پەستانی خوێن، خێرایي لێدانی دڵ، دەم ووشک بوون، کەم بووەنەوەی میز کردن لەش داهێزران، تینوێتی. لە حاڵەتی ووشک بوونەوەی زۆردا لەوانەیە ببێتە هۆی شۆک و بوورانەوە و شکستی گورچیلە و مردن. نیشانەکانی دوای (٢٤ بۆ ٤٨) کاتژمێر تووش بوون بە بەکتریاکە دەردەکەوێت ئەوانیش سک چوونی بەردەوام و ڕشانەوە، گیان ئێشە دوای ماوەیەک خێرا لێدانی دڵ و ووشک بوونەوە و شۆک. لەوانەیە بڕی (١٠-١٨ لیتر) لە شلەی لەش لە ماوەی (٢٤) سەعاتدا، بە هۆی سک چوونەکەوە بڕواتە دەرەوەی لەش. بەمجۆرە دەتوانین نیشانەکانی کۆلێرا، لە مانە کورت بکەینەوە: سکچوونی تووندی بێ ئازار، بە جۆرێک پیسایي نەخۆش لە ئاوی برنج دەچێت، پاشان ڕشانەوە و بێ هێزی ئازاری ماسولکەکانی لەش ڕوو دەدات، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی نەخۆشییەکە تای لەگەڵدا نییە. لە ئەنجام سکچوون و ڕشانەوە نەخۆش تووشی ووشک بوونەوە و دابەزینی فشار دەبێت و گورچیلەکانی بەرەبەرە لە کار دەکەوێت و لەوانەیە نەخۆشەکە گیان لە دەست بدات ئەگەر زوو چارەسەری پێویست وەرنەگرێت.

چۆنێتی گواستنەوەی نەخۆشی کۆلێرا:

١- لە ڕێی پیسی کەسی تووش بوو کە تێکەڵ بە ئاوی خواردنەوەي هاوولاتیان بێت.

٢- کۆلێرا ناگوازرێتەوە ڕاستەخۆ لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی.

٣ - هۆی سەرەکی گواستنەوەی نەخۆشییەکە ئاوی پیس بووە بە بەکتریاکە بەتایبەتی بە هۆی پیسایی و ڕشانەوەی کەسێکی تووشبوو بە نەخۆشییەکە (هەڵگری بەکتریاکە یان نەخۆش بێت).

٤- خواردنی پیس بوو بە میکرۆبەکە لە کاتی ئامادە کردنی یان دوای ئامادە کردنی‌ن وەک :برنج، نیسک، گۆشت،مریشک.

٥ - سەوزە و میوەی پیس بوو بە بەکتریاکە : ئەو سەوزانەی لە سەر ڕووی زەوی دەڕوێن، وەک: کەرەوز، تەڕەتور، کەوەر، ....کە پەینی مرۆییان دەکرێتەوە ژێر یان بە ئاوێکی پیس ئاو دەدرێن.

٦- بە ڕێگەی مێش و مەگەز بۆ سەر خواردن و خواردنەوەی سەر دانە پۆشراو.

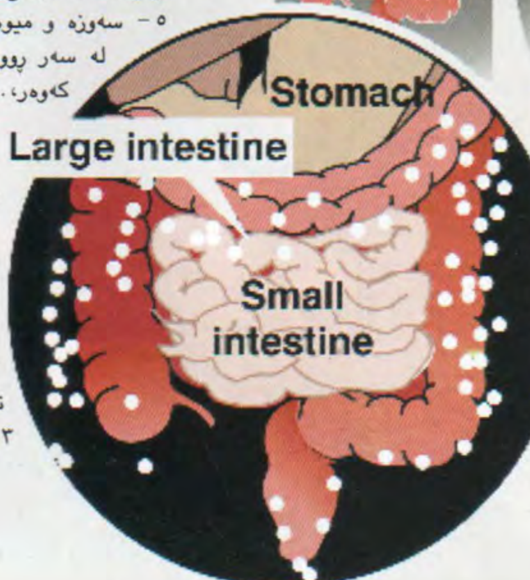
هۆیەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشی کۆلێرا:

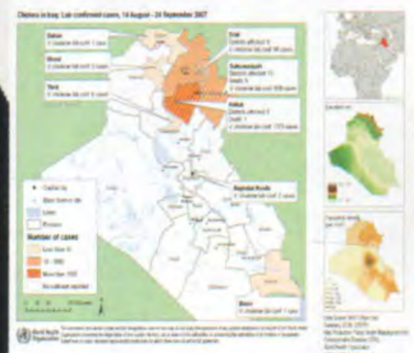
١- خواردنەوە و بەکارهێنانی ئاوی پاک.

٢ - پاک دەست شتن دوای دەرچوون لە تەوالێت.

٣- پیسایي نەکردنە ناو سەرچاوەی ئاو.







٤- کوڵاندنی خواردەمەنی بە چاکی.
٥- پاک وخاوێنی لە شوێنی کار کردن و نان خواردن و خەوتن.

سێ بنەمای سەرەکی بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی کۆلێرا:

دەست شوشتن بە ئاو و سابوون:

- پێش ئامادە کردنی پێشکەش کردنی خواردن.
- پێش خواردن و خواردن دانە منالْ.
- دوای هاتنە دەرەوە لە ئاو دەست و پاک کردنەوەی منالْ:

١- ئاوی پاک و سابون بە کار بهێنە.
٢- سابون لە دەستت بسو بە شێوەی بازنەیی بۆ ماوەی (١٥ تا ٣٠) چرکە.
٣- هەموو بەشەکانی دەستت بشۆ: ناو لەپ، پشتە دەست، نێوان پەنجەکان و بن نینۆکەکان.

ئاو بکوڵێنە:

بۆ دەست کەوتنی ئاوی پاک بۆ خواردنەوە و بەکارهێنان رەچاوی ئەم خاڵانە بکە:
١- کوڵاندنی ئاو بۆ ماوەی پێنج خولەک لە پلەی کوڵاندن، پاشان سارد کردنەوەی بەر لە خواردنەوە و بەکارهێنانی.
٢- بەکارهێنانی کلۆر بۆ پاکژ کردنەوەی ئاو: یەک دەنک (حەب) ی کلۆر لە ناو یەک دەبە ئاوی (بیست لیتر) بکە پاش نیو کاتژمێر بەکاری بهێنە.

خواردن باش بکوڵێنە:

- خواردن جوان بکوڵێنە بۆ سەروو (٧٠) پلەی سەدی.
- دوای کوڵان ڕاستەوخۆ بیخۆ پێش سارد بوونەوەی.
- خواردنی کوڵاو و نەکوڵاو لە نزیک یەکەوە دامەنێ.
- خواردنی هەڵگیراو باش گەرم بکەوە پێش خواردنی.

ڕێنمایی بۆ خۆپاراستن لە پەتای سکچوون:

١. دەست شتن بە ئاو و سابون پێش ئامادە کردنی خواردن و پێش نان خواردن و دوای هاتنە دەر لە ئاو دەست.
٢. خۆراک بە باشی بکوڵێنە تا نزیکەی (٧٠) پلەی سەدی.
٣. سەوزە و میوە پاک بشۆرەوە پێش خواردنی بە (خوێ یا گیراوەی پەرمەنگەنات یان تایت) پاشان بە ئاوی پاک دووبارە بیشۆرەوە.
٤.شیر و بەرهەمەکانیتری بە خاوی و پێش پاستۆرایزە کردنی بەکار مەهێنە.
٥. بەکار نەهێنانی ئاوی بیر بۆ خواردنەوە یان ئاوی بەلوعە کاتێک گومانت لێی هەبوو،

ئەگەر نچاریش بوویت پێش بەکارهێنانی بە باشی بیکوڵێنە پاشان ساردی بکەرەوە بۆ بەکار هێنان.

خۆپاراستن:

١- هۆشیاری خەڵکی لە بەکارهێنانی خواردن و خواردنەوەی پاک.
٢- بوونی سیستەمی ئاو و ئاوەڕۆی چاک و کۆنترۆڵ کراو.
٣- سەفەر نەکردن بۆ ئەو ناوچانەی کە نەخۆشییەکەی تیا بڵاوە، یان بەکارهێنانی ڤاکسین پێش سەفەر کردن بۆ ئەو ناوچانە.

بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی کۆلێرا:

١. دەستەکانت جوان بە ئاو و سابوون بشۆ پێش ئامادە کردنی خواردن، پێش نان خواردن، وە دوای دەرچوون لە ئاودەست.
٢. ئاوی کوڵاو دوای سارد بوونەوەی بەکار بهێنە بۆ خواردنەوە و چێشت لێنان.
٣. خواردن بە باشی بکوڵێنە پێش خواردنی.
٤. لە چێشتخانەکان سەوزە و ماستاوی قووتوو نەکراو مەخۆوە، ئاوی بوتڵ بەکاربهێنە.
٥. سەوزە و میوە بە ئاوی پاک بشۆرەوە پێش خواردنیان.
٦. دوورکەوە لە خواردنی خواردن و خواردنەوەی سەر دانەپۆشراو یان دانراو لە سەر شۆستەکان.
٧. مەلە کردن لە مەلەوانگە گشتیەکان مەترسی تووش بوونی هەیە بە نەخۆشی کۆلێرا، دوورکەوە لێی.
٨. لە کاتی تووش بوونت بە سکچون و ڕشانەوە بە زووترین کات سەردانی پزیشک بکە.



چارەسەری نەخۆشیەکە:

چارەسەری نەخۆشییەکە ئاسانە، بە وەرگرتنی ژیناو لە ڕێگەی دەم (ئەگەر بارەکە سووک بوو) یان لە ڕێگەی خوێنهێنەرەکانەوە لە نەخۆشخانە ئەگەر بارەکە قورس بوو.
بۆ قەرەبوو کردنەوەی ئەو شلەیەی کە نەخۆش بە ڕێگەی سکچوون و ڕشانەوە لە دەستیداوە.

سکچوون و ڕشانەوە:

١- سک چوون دووەمین هۆکاری مردنە لە جیهاندا.
٢- ساڵانە (٣-٤)ملیۆن حاڵەتی مەترسیداری سکچووون ڕوودەدات.
٣- (٨٠٪) مردنی سکچوون لە منداڵدا ڕوو دەدات.



ڕاگەیاندنی زانستی



د. حەیدەر سابیر سورچی

نووسراوی زانستی

لە دە ساڵی ڕابردوودا گۆڕەپانی زانست بەگشتی و بواری ئەلیکترۆنیەکان بەتایبەتی پێشکەوتن و داهێنانی گەورە و بەرچاوی بەخۆوە دیتووە، ئەم پێشکەوتنەش بەشێوەیەکی سەرەکی لە بواری ڕاگەیاندن و گواستنەوە و گەیاندنی شەپۆلی ڕەنگی دایەوە، بەکارهێنانی کۆمپیوتەر و ئینتەرنێت و مانگی دەستکرد بۆ گواستنەوەی هەواڵ و ڕووداوەکان بازدانێک بوو لە شێوازی ڕاگەیاندن و دەوڵەمەند کردنی ڕۆژنامە و چاپکراوەکان بە نوێترین هەواڵ و پێشکەوتنی نوێ و سەر سوڕهێنەر کە بە بەردەوامی دەبیسترێ و بڵاو دەکرێتەوە. تۆ ئەگەر بتەوێت هەواڵی دۆزینەوە پزیشکییەکان بزانیت، ئەوا: دەبێ بەلایەنی کەم لە هەر (٢٤) کاتژمێرێکدا هەواڵێکت بەدەست کەوت بێت ئەگەر نا دوا دەکەوی! لە ماوەی دە ساڵی ڕابردوو لە ئەنجامی ئەو هەموو دۆزینەوە نوێ و سەر سوڕهێنەرانەی لە ناوەندە پزیشکییەکان، خەستەخانەکان، تاقیگاکان و ئامۆژگاکان هەڵدەقوڵێن وایان کرد خەڵک لە سەرانسەری جیهان بەگشتی و وولاتە پێشکەوتووەکان بەتایبەتی پەرۆش و گرنگیدانیان بە زانست و زانیاری پزیشکی تا ڕادەیەکی زۆر پەرە بستێنێ. خەڵک ئەمرۆ بە پەرۆشن بۆ زانینی هەواڵ لە بارەی ئەو دەرمانە نوێیانەی بۆ نەخۆشییە ترسناکەکان (نەخۆشییەکانی دڵ، شێرپەنجە، ئایدز و ئەنفلوەنزا و هتد ...) بەکار دێن، هەروەها بۆ زانینی ئەو ڕێگەچارانەی بۆ یارمەتیدانی ملیۆنان هاووڵاتی بەکار دێن کە دووچاری گیر و گرفتی دەروونی یان سامناکی تیشکی ناوەکی و کاریگەری لەسەر تەندروستی مرۆڤ هاتوون. ئەمەش مانای ئەوە ناگەیەنێ کە ئێمە هانی دروست بوونی خەڵکانێک دەدەین کە تووشی دڵەڕاوکە و ڕەشبینی و خەمۆکی بین. هەرچەندی خەڵک زانیاری لە بارەی پزیشکی زیاد بکات، ئەوا: ئامادەییشی پتردەبێ بۆ پاراستنی تەندروستی خۆی لەبەر ئەوەشە کە ڕای گشتی ڕایەکی گرنگ و پێشکەوتووانەیە و دروستیشە.

ژمارەی کتێب و ووتارە پزیشکییەکان، ئەوانەی بۆ خەڵک بە گشتی و پزیشکان بەتایبەتی دەنووسرێ، لەم (٢٠) ساڵەی دواییدا زۆر لە زیاد بوونە، بۆ نموونە: لە ساڵی (٢٠١٠ز)دا (٨٠٠) هەشت سەد ملیۆن چاپکراوی پزیشکی لە سەرانسەری جیهان هەبوو، ئەوە بێ لە ووتاری گۆڤار و ڕۆژنامە و نامیلکەی دیکە کە بۆ خەڵکی ئاسایی دەنووسرێ. لە وولاتی ئێمە نا، بەڵام لە وولاتانی ڕۆژئاوا و ئەمەریکا ژمارەی کتێبە پزیشکییەکان لە بەرامبەر کتێبەکانی دی بە ڕێژەی (٢٠٪) ە، ئەم ڕێژە زۆرەش بۆ حەز و ئارەزووی ڕای گشتی خەڵک دەگەڕێتەوە، تەنانەت قازانجی فرۆشتنی نووسراوە پزیشکیەکان دە ئەوەندەی قازانجی نووسراو و چیرۆک و ڕۆمان و کتێبی دیکەیە. شێوازی نووسراوە زانستیەکانیش جیاوازە لەگەڵ نووسینی ئەدەبی، لە نووسینی زانستیدا هیچ بابەتێک نییە بە ناوازە و شاز لە قەڵەم بدرێ، لە بابەتی زانستی و پزیشکی سەرە ڕای شێوە هونەرییەکەی، وەکو: و وتار، نووسەر دەبێ دوور بین بێ، نابێ لە داڕشتنی بیرۆکەکانی ناو مێشکی پەلە بکا، نابێ شت بە خەیاڵی خۆی بنووسێ، نابێ هەواڵی دروست کراو بنووسێ، نابێ شتی وا بخاتە سەر لاپەڕەکە ڕێگا لە خەڵک بزر بکا، نابێ بە خێرایی بڕیاری دەرچوونی دەرمانێک بڵاو بکاتەوە کە هێشتا لە ژێر تاقیکردنەوەدایە!! بە جۆرێک بێهوودەیی بخاتە دڵ و دەروونی خەڵکیەوە. ئەو نووسەرەی لەبارەی زانستی پزیشکی ووتار دەنووسێ دەبێ لە ناوەندێکی پزیشکی پەروەردە بوو بێ، گوێ لە گفت و گۆی پزیشکی بگرێ، کتێب و گۆڤاری پزیشکی بخوێنێتەوە، بە دوای هەواڵی کۆنفرانس و کۆنگرە پزیشکییەکاندا بگەڕێ.



له گووتاری پزیشکیدا ... ڕاستی بەهێزترە لە خەیاڵ

نووسەرێک پێی گووتم: لە سەرەتای نووسینم چیرۆکی سۆزداری و خەیاڵیم دەنووسی، جارێکیان ویستم چیرۆکێک بنووسم ڕووداوەکانی بە ژەهری کوشندە پەیوەند بێ، وە بۆ دڵنیابوون لە جۆری ژەهرەکە و چۆنیەتی و چەندێتی بەکار هێنانی، پرسم بە پزیشکێک کرد، ئیدی چەند ڕۆژێک بە گفت و گۆ و لێکدانەوە و خڕ کردنەوەی زانیاری لە بارەی ژەهر و جیاوازی نێوان ژەهری فسفۆری و سیانید و ترش و تفتەکان خەریک بووم. لە کۆتاییدا گەیشتمە ڕێکخستنی چیرۆکێک ئاوێتە لەگەڵ ڕووداوی ژەهراوی بوون، وە گەیشتمە ئەو بڕوایەی کە ڕاستی هەردەم بەهێزترە لە خەیاڵ!! لەو ڕۆژەوە ئیدی ڕووم دایە نووسین لە بارەی زانستی پزیشکی و پەیوەندیم لەگەڵ پزیشکان و خەڵکانی تایبەتمەند لە زانستەکان کرد چونکە ئەوان بیر و زانیارییەکی تەواو و کەل و پەلیان بۆ لێکۆڵینەوە هەیە بەڵام توانای دەربڕینیان لەو لێکۆڵینەوانە و ئەنجامەکانیان کە دەیگەنێ لاوازە و دەتوانین بڵێین هەندێک جار هەر نیانە.

بۆ ئەوەی ووتاری پزیشکی بگاتە مەبەستی خۆی، پێویستە بە زمانێک بنووسرێ کە خوێندنەوە و تێگەیشتنی ئاسان بێ، بە سادە و ساکاری بنووسرێ نەک ئاڵۆز بێ، نووسەر پەیوەندی بە کەسانێکی شارەزا و پسپۆڕ بکات لە بواری ئەو بابەتەی کە لە سەری دەنووسێ، ئەمە باشترین ڕێگایە بۆ نووسین دەربارەی زانستی پزیشکی. بێ لەوە مرۆڤ کاتێک دەیەوێ ووتارێکی پزیشکی بنووسێ و ئەوەندە کاتەی ناوێ تاوەکو چیرۆکێکی خەیاڵی دەنووسێ، چونکە گەڕان بە دوای چیرۆکی پزیشکی ئاسانە لەبەر ئەوەی هەر دەم ژمارەیەکی زۆر لە بابەتی چاک و شایستە بۆ نووسین و بڵاو کردنەوە هەیە.

هۆیەکەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە هەواڵی زانستی بەتایبەتی هەواڵی پزیشکی وەکو چاندنە لە تۆیەکی گچکەوە پەیدا دەبێ، بەجۆرێک کە تەنیا تروسکەیەکی سادە لە گۆڤارێکی پزیشکی یان خوێندنەوە یان گوێگرتنی لێکۆڵینەوەیەکی زانستی کە لە کۆنگرەیەکی پزیشکی ئەنجام دەدرێ، یان گفتو گۆیەک کە لەگەڵ پسپۆڕێک دەکرێ، ئەمانە هەمووی نموونەن بۆ ئەو تۆیانەی کە گووتار و چیرۆکی پزیشکیان لێ پەیدا دەبێ.

خوێنەر و زانیاری پزیشکی

نووسەری بابەتە زانستی و پزیشکیەکان، دەزانن کە سیاسەتی بڵاو کردنەوە، سیاسەتێکی دروستە. چونکە پێویستیەکی ڕاستەقینە هەیە بۆ فێر بوونی زانست و میدیای پزیشکی. ڕاستە خەڵک لە ئەنجامی خوێندنەوە ناتوانن بگەنە ئەو ئاستەی کە نەخۆشییەکانی خۆیان بەخۆیان چارەسەر بکەن، بەڵام لە دوای خوێندنەوە و بەدوا داچوونی بابەتی ووتارێک یان کتێبێکی باوەڕ پێکراو، هەندەی پێناچێ ترس و دوو دڵیان دەڕەوێتەوە. چونکە نووسەری زانستی بەر پرسیارە لە هەڵبژاردن و باسکردن و گرنگی پێدان و ڕوونکردنەوەی هەر بابەتێک کە دەیخاتە بەردەستی خوێنەران. جەماوەری خوێنەرانیش زۆرن و گرنگن، بە زۆریش ئەو کەسانە دەگرێتەوە کە نەخۆشن یان بەلایەنی کەم کەسێکی خێزانەکەی یان برادەرێکی یان خزمێکی نەخۆشە، جا ئەو نەخۆشە لە خەستەخانە داخیل کرایە (Inpatient) یان لە دەرەوەیە (Outpatient)، دەرمانی دەست دەکەوێ یان دەستی ناکەوێ، یان هەست دەکات نەخۆشە و بەڵام تاکو ئێستا خۆی پیشانی هیچ پزیشکێک نەدایە. ئەو بەر پرسیاریەش بە ووتار و کتێبی پووخت و ڕێک ئەنجام دەدرێ، بە زمانێکی سادە، تێگەیشتنێکی ئاسان لەلایەن ئەو کەسەی دەیخوێنێتەوە. دەبێ ئەو نووسراوە هەموو ئەو ڕاستیە زانستیانەی تێدا بێ کە ترسی نەخۆشەکە کەم دەکاتەوە و بە سەر وەهمەکانی نەخۆشەکەدا زاڵ دەبن. وە یاریدەی نەخۆشەکە بدات بۆ گرنگیدان بە خۆی و پارێزی لە هەر شتێک کە زیانی بۆی هەبێت. میدیای پزیشکی مەسەلەیەکی زۆر هەستیارە و هەر چەند بە هێزیش بێ هێشتا پێویستە پتر گرنگی بدرێتێ لەبەر ئەو ترس و خەرافات و درۆ و دەلەسانەی دەوری زانستی پزیشکی و هەندێک نەخۆشیان دایە کەپێویستە ڕۆن بکرێنەوە. لێرەدا دەبێ ئەوەش بڵێین: کە هەندێک میدیا شایستەیە و جێگای سوپاسە و هەندێکیش بە هەڵسوکەوتی کوێرانە و داخ لە دڵانە و نەزانانە هەڵدەستێ، چونکە هەر چەندە خەڵک زانستە پزیشکییەکانی بۆ ڕوون بکرێتەوە، ئەوا: زیاتر داوا دەکەن و حەزی لێدەکەن، لەبەر ئەوە پیشەی پزیشکی دەبێ هاو کات لەگەڵ میدیای پزیشکی هەنگاو بنێ جا بە هەر شێوەیەکی ڕاگەیاندن بێ.



هەواڵی زانستی و پزیشکی

هەندێک لە ڕۆژنامەنووسان یان نووسەری ووتارە پزیشکییەکان وا دەزانن هەواڵ یان ووتاری زانستی و پزیشکی وەک هەر هەواڵێک هەر لەو کاتەی کە یەکێک لە ڕۆژنامەنووسان بەر دەستی دەکەوێ شیاوی بڵاو

و هەندێک نهێنی ئاشکرا بکات کە بۆی هەیە نەیەنە دی. خاڵێکی گرنگی دیکە لە میدیای زانستی هەیە: هەر چەندە تاکو ئێستا لە وولاتی ئێمەدا درکی پێ نەبردرایە، بەڵام ڕای گشتی جەماوەر و زانایان و پزیشکان زۆر جار لە وولاتانی ڕۆژئاوا و ئەمەریکا پاڵپشتیان لێ کردیە کە ئەو خزمەتەی زانست و زانستی پزیشکی پێشکەشی مێژووی مرۆڤایەتی و ئێستای مرۆڤایەتی کردیە و دەیکات، بە جۆرێک هیچ شتێک نییە شان لە شانی بدات، لەبەرئەوە هەواڵە زانستییەکان و پزیشکییەکان دەبێ لە لاپەڕەی یەکەمی گۆڤار و ڕۆژنامەکان بڵاو بکرێتەوە نەک لە لاپەڕەکانی دیکە. ئێمە دەزانین کە دەرمان و جۆری خۆراکی نوێ بوویتە هۆی خاو کردنەوەی توندی زۆر نەخۆشی و نەهێشتنی زۆر نەخۆشی دیکە و ڕزگار کردنی گیانی ملیۆنان کەس، ئەدی کەواتە هەواڵەکان بۆچی لەلاپەڕەی یەکەمی ڕۆژنامەکان بڵاو نەکرێتەوە.

کردنەوە دەبن، کە بە ڕاستی وا نییە!! چونکە جاری وا هەیە ئەم هەواڵەی بەر گوێی نووسەرەکە کەوتیە لە پڕ و پاگەندە زیاتر هیچی دیکە نییە. لەبەر ئەوە ڕۆژنامە نووس بۆ ئەم هەواڵەدەبێ بـــــەدوای

سەروتار و دەربڕینەکان لە وتارە پزیشکیەکان

تەمەنی پیشەی پزیشکی بە شێوەیەکی ڕێکوپێک لە دەوروبەری (٣٠٠) سێ سەد ساڵ دەبێ، لەو کاتەی تەمەنی ڕۆژنامەگەرێتی زانستی بە شێوەیەکی ڕێکوپێک لە (٥٠) پەنجا ساڵ تێناپەڕێ، لەگەڵ ئەوەش هێشتا زۆر پزیشک هەن حەز دەکەن لەگەڵ دەنگی مۆسیقای هێواش هەنگاو باوێن، هەنگاوێک بەرەو ڕاگەیاندن و ڕۆژنامەی پزیشکی داوێن لەبەر ئەوەی دەزانن کە بۆ بەرژەوەندی و پێشکەوتنی زانست چەندە پێویستە، پاشان هەنگاوێک بەرەو دواوە داوێن و لە ڕاگەیاندن و بڵاوکردنەوە دوور دەکەونەوە، نە لەبەر ئەوەی باوەڕی پێ ناکەن، بەڵکو زۆر جاران سەر دێڕی وا دەبیندرێ کە جێگای داخە و دەبێتە هۆی کشانەوەی ئەو کەسانەی کە بەڕاستی لە زانستەکە دەگەن. زۆر جارانیش نارەزایی دروست دەبێ و نارەزاییەکەش لەجێگای خۆیەتی، بۆ نموونە: بەکار هێنانی ووشەی (چاک بوونەوە) بۆ نەخۆشییەک کە تا ئێستا زانست نەگەیشتۆتە ئەو پلەیەی بتوانێ ئەو نەخۆشییە چاک بکاتەوە، یان بەکار هێنانی ووشەی سەر سوورمان بەرامبەر جۆرە نیشانەیەک یان نەخۆشیەک وەک (ئەم دەرمانە چەند سەیرە !) ،(ئەم نەخۆشە چەند گوناحە)، هتد. زانست جێگای ئەم جۆرە ووشانەی تێدا نابێتەوە، کاتێک پزیشک نەخۆشێک چارە دەکات ئەوا چاکی دەکاتەوە یان نا بەڵام ئەم جۆرە گووتانەی پێ ناڵێ، ئەگەر نەخۆشێک نەخۆشیەکەی ترسناک بێ، لەوانەیە پزیشک بە شێوەیەک لە شێوەکان نەخۆشیەکەی بۆ باس بکات بەڵام ناوەکەی بۆ نەدرکێنێ، نابەت پێی بڵێ: تۆ زۆر گوناحی!! پزیشک دەرمانێک بەکار دەهێنێ یان بەکاری ناهێنێ، نابەت بڵێ: ئەم دەرمانە چەند سەیرە ! ، هتد. لە مێژووی پەنجا ساڵی ڕابردوو کە تێیدا ڕاگەیاندن و زانست هاو هەنگاوی یەکتری بوون، دیتمان چۆن

لێکۆڵینەوەدا بکەوێ، یان بۆ زیاتر دڵنیا بوون لە گۆڤار یان کتێبی دیکە لە بارەی ئەم هەواڵە بخوێنێتەوە، یان لە کۆبوونەوەیەکی پزیشکی سەبارەت بەم ڕاپۆرتە هەواڵە ئامادە بێ. نابێ لە بڵاو کردنەوەی هەواڵی زانستی پەلە بکرێ. بەپێچەوانەوە، دوا ترین شت کە بڵاو بکرێتەوە ئەو هەواڵە زانستیانەن کە ڕاستن و دانیان پێدادەنرێ و . نووسەری بابەتی زانستی تاوەکو نەگاتە ئەنجامی ڕاستەقینە و تەواوی هەواڵەکە نابێ بڵاوی بکاتەوە. هەندێک جار نووسەری بابەتی زانستی ئاگادارە لەلێکۆڵینەوەیەک کە لە سەر بابەتێکی زانستی یان پزیشکی دەکرێن، لێرەدا نووسەرەکە بۆی هەیە تەنسیق لەگەڵ توێژەر یان پزیشکەکە بکات و هەنگاو بە هەنگاوی تۆژینەوەکە بڵاو بکاتەوە تاوەکو دەگەنە ئەنجامێک، بەڵام هەرگیز نابێ پێش ڕووداو بکەوێ

بە هۆی کوتان دەست بە سەر یەکێک لە مرۆڤ کوژەکاندا گیرا ئەویش (ئیفلیجی منداڵان) بوو. بەڵام ئاخۆ مرۆڤ کوژی دووەم کێیە کە دەستی بەسەردا دەگیرێ؟ ئایا شێرپەنجەیە، نەخۆشییەکانی دڵە، هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکانە، ئایدزە، یان ئەنفلوەنزایە؟ جا ئایا لە سەدەی بیست و یەک بەتایبەتیش ئەو لافاوەی کە لە زانستی پزیشکی هەڵقوڵایە، کامە پیاو کوژ ڕادەماڵێ؟ ئەو ڕۆژگارانەی کە دادێن وەڵامی ئەم پرسیارەیان لایە و بۆمانی دێنن.

نەخۆش و ڕۆشنبیری تەندروستی

پزیشکەکان خۆیان دەزانن، هەتاوەکو پیشەکەیان پێش بکەوێ، ئەوا: پزیشکێکی پسپۆر لە لقێکی زانستی پزیشکی، بۆی ناکرێ و ناتوانێ هەموو بڵاو کراوە پزیشکیەکانی کە تەنها تایبەتن بە بەشی پسپۆڕی خۆی ببینێ و بخوێنێتەوە. لێرەدا بەراوادێک دەکەین تاوەکو خوێندەواری کورد بزانێ کە لە چاو خوێندەواری وڵاتێکی ڕۆژئاوا یان ئەمەریکا چەندە هۆشیارە؟! لە گۆڤارێک خوێندمەوە کە پزیشکێکی ئەمەریکی گووتویەتی: }من ئەوەندە کاتەم نییە تاوەکو هەموو ئەو گووتار و گۆڤارانە ببینم و بخوێنمەوە کە تایبەتن بە لقی پسپۆڕی من، تەنانەت ناتوانم بڵاو کراوەی کۆمەڵەی پزیشکی ئەمریکیش هەموو هەفتەیەک بخوێنمەوە. و ە ئەگەر من هەموو ئەو ستوونە پزیشکیانەی لە گۆڤار و ڕۆژنامەکاندا بڵاو دەکرێتەوە نەخوێنمەوە، ئەوا بێگومان نەخۆشەکانم دەیخوێننەوە. وە لەوانەیە ڕۆژێک یەکێکیان بێ و باسی دەرمانێکی نوێ یان دۆزراوەیەکی نوێم بۆ بکات و من نەیزانم{ ئەمەش شتێکی سەیر نییەو دووریش نییە، پزیشکێکی ئەمەریکی دیکە دەڵێ: }نەخۆشێکم ڕۆماتیزمی جومگەکانی هەبوو، گووتی: دکتۆر بۆچی ئەو دەرمانە نوێیەم بۆ نانووسی کەلە ڕووەکێکی مەکسیکی دەریان هێنایە، من لە گۆڤاری (News week) خوێندوومەتەوە یان نەخۆشێکی دیکە، دەڵێ: (تکایە دکتۆر چیدی ئەو شرووبقەم بۆ مەنووسە، چونکە دوێنێ لە ڕۆژنامە خوێندمەوە کە دەبێتە هۆی هەو کردنی جەرگ). ئەم جۆرە ڕاگەیاندنەش لە گۆڤارەکاندا لەوانەیە بۆ پزیشکان ببێتە هۆی گیر و گرفت تەنانەت چەند ساڵێک پێش ئێستا هەستێکی ناخۆشی و تووڕە بوونی لای پزیشک دروست دەکرد بەڵام ئێستا زۆر ئاساییە نەخۆشێک لەو پلەیەی ڕۆشنبیری تەندروستیدا بێ، یان ووتارێکی خوێند بێتەوە لە سەر دەرمانێک، چونکە هەر چۆنێک بێ هەر دکتۆر چارەسەر کارە، وە ئەگەر ئەو دەرمانە نوێیە سوودی هەبێ یان زیان ئەوا هەر ئەو دەتوانێ بڕیاری بەکارهێنانی بدات. وە ئەگەر نەخۆش سوودیشی لە دەرمانێک وەرنەگرت، ئەوا: بە دڵێکی فراوان هۆیەکانی بۆ ڕوون دەکاتەوە.

وێنەو ناو لە ووتارەکاندا

یەکێک لە گرفتە گەورەکانی پزیشکان کە نابێ فەرامۆش بکرێ، مەسەلەی بەکار هێنانی ناو و بڵاو کردنەوەی وێنەی پزیشکەکانە لە ڕۆژنامەی گشتی چونکە زۆر پزیشک ئەمە بە جۆرێک لەجۆرەکانی پڕ و پاگەندە و ڕێکلام بۆ کەسی خۆیان دەژمێرن. بەڵام سەر نووسەری ڕۆژنامەکان و نووسەری بابەتە زانستیەکانیدی، ناو هێنانی پزیشک لەگەڵ ڕاپۆرتە هەواڵ بەخاڵێکی زۆر گرنگ لە قەڵەم دەدەن، چونکە کاتێک ناوی پزیشکەکە لەگەڵ هەر ووتارێک یان بابەتێکی پزیشکی بەند دەبێ، باوەڕێکی زیاتر بە ڕاستییە زانستیەکان دەبەخشێ و زیاتر دڵنیایی و متمانە بە تاوەری پیشەی پزیشکی ددگەیەنێت، تەنانەت لە گۆڤارێک خوێندمەوە کە یەکێک لە نووسەری بابەتە زانستیەکان لە بەریتانیا دەڵێ: (نۆرینگەی پزیشکەکان پڕ نەخۆش دەبێ نەک لەبەرئەوەی ناویان لە گۆڤار و ڕۆژنامەکاندا بڵاو کرایتەوە، بەڵکو لەبەرئەوەیە کە ئەو پزیشکە بۆخۆی دکتۆرێکی باشە و خەڵک باوەڕی پێ هەیە). مێژوو فێرمان دەکا کە میلی سەعات نە بە چاکە و نە بە خراپە بەرە و پاشەوە ناگەڕێتەوە. زۆر جاریش پزیشک گرنگی بەلایەنە چەوت و نەرێنیەکانی ڕاگەیاندن دەدات، ئەمەش وا دەکات ڕاگەیاندن بێزی لێ بکرێتەوە، بەڵام ئێمە نابێ لەم ڕوانگەیەوە تەماشای مەسەلەکە بکەین، بەڵکو دەبێ بپرسین: ئایا گرنگیدان بە زانستی پزیشکی دەیتوانی بەو ئاستەی ئێستای بگات ئەگەر ڕاگەیاندن و ڕای گشتی جەماوەر پاڵپشت و هاندەری بوارە تەندروستییەکان نەبووایە؟.





هیمۆفیلیا

Haemophilia

نەخۆشی خوێنبەر بوونی بۆماوەیی یان هیمۆفیلیا نەخۆشییەکی بۆماوەیی خوێنە، بە هۆی نارێکیەک و ناتەواوییەک لەو هۆکارەی کە دەبێتە هۆی مەیینی خوێن ڕوو دەدات، کاتێک خوێنبەر بوون ڕوو دەدات، هۆکارێک هەیە دەردەدرێت بۆ مەیینی خوێن و دروست بوونی قەتماغەی خوێن نەبوونی یان نارێکی لە کاری ئەو هۆکارە دەبێتە هۆی نەخۆشی خوێنبەر بوونی بۆماوەیی یان هیمۆفیلیا. ناوی هیمۆفیلیا ناوێکی ئەغریقی کۆنە و بە مانای (حەزی لە خوێنە) دێت، ئەمەش لەبەر ئەوەی چارەسەری بنبڕی نییە. هەرچەند نەخۆشی خوێنبەر بوونی بۆماوەیی (هیمۆفیلیا) نەخۆشییەکی دەگمەنە و هەتا ئێستا داتای تەواومان لەسەری نییە لە کوردستان بەڵام بوونی هەیە و هیچ پزیشکێک نییە کە ساڵانە چەند حالەتێکی ئەو نەخۆشییە نەبینێت، بۆیە بوونی ڕۆشنبیری لەسەر ئەو نەخۆشییە بەرچاو ڕوونی دەداتە خوێنەران و یارمەتیدەر دەبێت لە ناساندنی ئەو نەخۆشییە و ئەو خانەوادانەی کە ئەو نەخۆشییەیان هەیە دەتوانن مفای تەواو لەو زانیاریانەی ئەو بابەتە وەربگرن. ئەو کەسەی ئەو نەخۆشییەی هەبێت، کاتێک تووشی بەرکەوتن یان بریندار بوون بە هەر هۆکارێک دێت یەکسەر تووشی خوێنبەر بوون لە ژێر پێست و لە جومگەکان یان لە ناو ماسولکەکان دێت و خوێن بەربوونەکە بەر زەفت نابێت و ڕاناگیرێت هەتا ئەو هۆکاری مەیینە نەدرێت بە کەسە نەخۆشەکە کە لە شێوەی شورنقە لە نەخۆشەکە دەدرێت و خوێنبەر بوونەکە ڕادەگرێت. ئەو نەخۆشییە نەخۆشییەکی بۆماوەییە کە بە هۆی بۆهێلێکی بەزیووی بەستراو بە توخمەوە تووشی مرۆڤ دێت، بۆیە هەموو کات کوڕان زۆرتر لە کچان تووشی ئەو نەخۆشییە دێن، دەگمەن کچەک دەبینرێت کە ئەو نەخۆشییەی هەبێت. ئەو هۆکارە یان ئەو ماددەیە بریتییە لە کۆمەڵە پرۆتینێک کە بۆ مەیاندنی خوێن پێویستە لە کاتی خوێنبەر بوون لە کەسی ئاسایی ئەو ماددەیە هەیە و لەوانەی نەخۆشانەی هیمۆفیلیایان هەیە ئـــەو ماددەیـان نییە! لە هە ند ێک لەو نەخۆشانەی کە تووشی هیمۆفیلیا بوون ماددەیەکیان نـــیـــیـــە کـــە



پێیدەووترێت: (هۆکاری مەیینی ژمارە (٨، کەچی کەسانیتر هەن کە نەخۆشی هیمۆفیلیان هەیە و ئەو جۆرە ماددەیان کەمە، کەپێیدەووترێت: (هۆکاری مەیینی ژمارە (٩ ، هەشە نەخۆشییە هیمۆفیلیایەکەی بە هۆی کەمی جۆرە پرۆتینێکە، کە پێیدەووترێت: (هۆکاری مەیینی ژمارە (١١ . هەموو مرۆڤێک کاتێک تووشی زەبرێکی دەرەکی دەبێت، ئەوا موولوولە خوێنە بچووکەکان تووشی دابچڕان و تەقین دێن و خوێنبەر بوون ڕوو دەدات بەڵام بوونی ئەو هۆکارانەی خوێن مەیین یارمەتی گیرانەوەی خوێنبەر بوونەکە دەدات بێئەوەی کەسەکە هەر درکی پێبکات. کەچی ئەوانەی نەخۆشی هیمۆفیلیایان هەیە، ئەوا: بە هۆی زەبرێکی کەم (جاری واهەیە نەخۆشەکە هەر لەبیریشی نییە) خوێنبەر بوون دروست دەبێت و بـــەردەوام دەبێت یان ماوەیەکی زۆرتـر دەبـات هەتا خوێنبەر بوونەکە دەوەستێنرێت و خوێنبەر بوونەکە ڕادەگیرێت.

•جۆرەکانی هیمۆفیلیا:

ئەو نەخۆشییە چەندەها جۆر و شێوەی هەیە بەڵام بە گوێرەی توندی حالەتی نەخۆشییەکە دەکرێت بە سێ جۆرەوە:

١. جۆری ا (Hemophilia A): بە هۆی نەبوونی یان کەم بوونی هۆکاری ژمارە (٨)ی خوێن مەیین ڕوو دەدات .(Factor ٨) بە یەکێک لە ترسناکترین جۆرەکانی نەخۆشی هیمۆفیلیا دادەنرێت و زۆربەی حالەتەکانی هیمۆفلیا (٨٠٪)ی لەم جۆرەن و بە زۆریش تووشی ڕەگەزی نێر دێت. یەکێک لە دیارترین نیشانە باوەکانی بریتیە لە خوێنبەر بوونی بەردەوام بە بێ هۆی دیاری کراو. ئەو حالەتە ڕێژەی دەرکەوتنی (١ لە هەر ٥٠٠٠ – ١٠٠٠٠) حالەتی منداڵی کوڕی لە دایک بوو ڕوودەدات، وە باووترین جۆرەکانی نەخۆشی هیمۆفیلیایە.

٢. جۆری ب (Hemophilia B): هۆکاری ئەو جۆرە خوێنبەر بوونە بۆماوەییە بە هۆی کەمی هۆکاری ژمارە (٩)ی خوێن مەیینە (Factor 9) ، ئەو جۆرە ترسناکیەکەی کەمترە بە بەراوورد لە گەل جۆری (ا)، نزیکەی (١٥٪)ی حالەتەکانی هیمۆفیلیا لـــەو جـــۆرەن و بـــەزۆریـــش تـــووشـــی ڕەگـــەزی نێر دێت و کەسی نەخۆشی بە هـــۆی





زەبرێکی بچووک تووشی خوێنبەر بوون دێت. کە ئەو حاڵەتە ڕێژەی دەرکەوتنی (١ لە هەر ٢٠٠٠٠ – ٣٤٠٠٠) حاڵەتی منداڵی کوڕی لە دایک بوو ڕوو دەدات، وە ڕێژەی ڕوودانی لە جۆری (ا) کەمترە.

٣. جۆری ج (Hemophilia C): هۆکارەکەی نەبوونی یان کەم بوونی هۆکاری ژمارە (11)ی خوێن مەیینە (Factor 11)، هەر چەند ڕێژەیەکی کەمی حاڵەتەکانی نەخۆشی هیمۆفیلیا پێکدێنێت، هەتا دەتوانین بڵێین زۆر دەگمەنە. تووشی هەر دوو ڕەگەز نێر و مێ وەکو یەک دێت و دیارترین نیشانەکانی بریتیە لە خوێنبەر بوون دوای بەر کەوتن بەر زەبرێکی کەمی دەرەکی.

• هۆکاری نەخۆشی هیمۆفیلیا:

نەخۆشی هیمۆفیلیا نەخۆشییەکی بۆماوەییە، مانای وایە بۆهێڵێکی بۆماوەیی کاری خۆی بە تەواوی ناکات دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ئەو نەخۆشییە. نەخۆشی هیمۆفیلیا وەکو هەموو نەخۆشییە بۆماوەییەکانیتر لە نەوەیەکەوە بۆ یەکێکیتر دەگوازرێتەوە، لە هەموو کاتێکیشدا ئەو بۆهێڵە نا تەواوەی کە دەبێتە هۆی تووشبوون بەو نەخۆشییە لە دایکەکەوە بۆ کۆرپەکەی دەگوازرێتەوە. لەگەل هەموو ئەمانەشدا هەموو کات ئەگەری ئەوە هەیە کە لە هەر (١٠) حاڵەتی لە دایک بوون (٣) حاڵەتی لە دایک بوونی منداڵ هەیە کە نەخۆشی هیمۆفیلیای هەبێت لەو خێزانانەی کە لە خانەوادەکەیان هیچ حاڵەتی نەخۆشی هیمۆفیلیا نەبوو بێت، بۆ تووشبوون بە نەخۆشی هیمۆفیلیا سێ هۆکاری سەرەکی هەیە، ئەوانیش:

١. لەوانەیە نەخۆشی هیمۆفیلیا لەو خانەوادەیە بۆ چەند نەوەیەک هەبوو بێت، بەڵام لەو نەوە نوێیانە هیچ کوڕێکیان تووشی نەخۆشی هیمۆفیلیا نەبوونە، بۆیە هەر واتێگەیشتوون کە ئەو نەخۆشییەیان نییە. لەوانەیە یەک لە کچەکانیان هەڵگری بۆهێڵی ئەو نەخۆشییە بێت بەڵام هیچیان منداڵیان نەبووە ئەو نەخۆشییەیان هەبوو بێت! بۆیە نەخۆشییەکە پێی نەزانراوە و لە نەوەیەکەوە بۆ یەکێکیتر گوازراوەتەوە، هەتا خۆی دیار دەخات.

٢. لەوانەیە دەرکەوتنی نەخۆشی هیمۆفیلیا بە هۆی بازدانێکی بۆماوەییەوە بێت کە کاتێک دایکەکە کۆرپەکەی لە ناو زگیەتی بە هۆی ڕوو دانی بازدانی بۆماوەیی کۆرپەکەی تووشی نەخۆشی هیمۆفیلیا بووە، لێرەدا دایکەکە کەسی یەکەم دەبێت لە هەڵگرتنی بۆهێڵی نەخۆشی هیمۆفیلیا و گواستنەوەی بۆ کچەکانی یان یەک لە کوڕەکانی تووشی خوێنبەر بوونی بۆماوەیی دەبێت.

٣. لەوانەیە بازدانە بۆماوەییەکەی کە بووەتە هۆی ڕوودانی نەخۆشی هیمۆفیلیا ئەو کاتانە ڕوویدا بێت کە دایکەکە بە کۆرپەکەی دووگیان دەبێت، واتە: بازدانەکە لەسەر هێلکە پیتراوەکە ڕوویداوە و دایکەکە هەڵگری بۆهێڵی نەخۆشی هیمۆفیلیایەکە نییە.

• ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشی هیمۆفیلیا لە باوانەوە بۆ منداڵەکانیان:

بۆهێڵی تایبەت بە نەخۆشی هیمۆفیلیا لە سەر توخمە کرۆمۆسۆمەکان هەڵدەگیرێت، لە بۆماوەی بەستراوە بە توخم. هەر بۆیە کوڕەکان تووشی دێن و کچ هەڵگری بۆهێڵەکە دەبن، زۆر دەگمەن کچان تووشی ئەو نەخۆشییە دێن بەڵکو تەنیا هەڵگری دەبن. هەر بۆیە ئەگەری گواستنەوەی نەخۆشییەکە یان بۆهێڵی بۆماوەیی نەخۆشییەکە یەک لەو سێ ئەگەرانەی خوارەوەی هەیە:

ا. ئەگەر باوک ساغ بێت و دایک هەڵگری بۆهێڵی بۆماوەیی نەخۆشییەکە بێت، ئەوا:

١. (٥٠٪)ی کوڕەکان تووشی نەخۆشی هیمۆفیلیا دێن.
٢. (٥٠٪)ی کوڕەکان ساغ دەبن.
٣. (٥٠٪)ی کچەکان هەڵگری نەخۆشییەکە دەبن.
٤. (٥٠٪)ی کچەکان ساغ دەبن.

ب. ئەگەر باوک نەخۆش بێت و دایک ساغ بێت: هەموو منداڵە کوڕەکان ساغ دەبن و هەموو کچەکان هەڵگری نەخۆشییەکە دەبن.

ت.ئەگەر باوک نەخۆش و دایکەکە هەڵگری نەخۆشییەکە بێت: ئەوا:

١. (٥٠٪)ی کوڕەکان نەخۆشی هیمۆفیلیان دەبێت.
٢. (٥٠٪)ی کوڕەکان ساغ دەبن.
٣. هەموو کچەکان هەڵگری نەخۆشی هیمۆفیلیا دەبن.



• نیشانەکان:

لەبەر ئەوەی نەخۆشی هیمۆفیلیا نەخۆشییەکی بۆماوەییە منداڵ کە لە دایک دەبێت ئەو نەخۆشییەی هەیە، زۆربەی کاتیش لە ساڵی یەکەمی تەمەن ئەو نەخۆشییە دەدۆزرێتەوە و پێیدەزانرێت. هەموو دەبێت ئەو ڕاستییە بزانن، کە ئاریشەیەکە بە درێژایی ژیانی کەسەکە دەمێنێتەوە و هەتا ئێستا چارەسەرێکی بنبڕی نییە.

١. زۆربەی کات ئەو نەخۆشییە ئەو کاتانە دەردەکەوێت کە منداڵەکە سوونەت دەکرێت، دەبینین برینەکە تووشی خوێنبەر بوون دەبێت.
٢. لە ساڵی یەکەم و دووەمی تەمەنی منداڵەکە سەر لاق و باڵی هەموو شین و مۆر هەڵدەگەڕێت.
٣. کەپوو دارِسان و هاتنی خوێن لە کەپوو (لووت).
٤. بوونی خوێنبەر بوون لە کاتی لێدانی شورنقە لە منداڵەکە یان هاتنی خوێن لە کاتی وەرگرتنی خوێن لە کەسەکە.



٥. ئەستوور بوون و هەڵئاوسانی جومگە، هەر لە خۆوە بە هۆی خوێنبەر بوونێکی لە ناکاو بە هۆی برینێک یان بەرکەوتنێک یان زەبرێکی کەم دەبیتە هۆی خوێن تێزان لە ناو جومگەکە و خڕبوونەوەی خوێنەکە لە ناو بۆشایی جومگەکە کە دەبێتە هۆی هەوکردنی جومگە. لەشی مرۆڤ وا دروست کراوە، هەڵدەستێت بە دەردانی چەند ئەنزیمێک بۆ شیکردنەوە و مژینی خوێنەکەی ناو جومگە، دەگەڵ ڕاوەستانی خوێنبەر بوونەکەش ئەو ئەنزیمانە هەر لە کاری خۆیان ناکەون. بۆیە ئەگەر هەر خوێنبەر بوونێک لە ناو جومگە چارەسەر نەکرێت، ئەو ئەنزیمانە ڕۆخەکانی کرکڕاگەی جومگەکان دەخوات، هەتا وای لێدێت ئێسکی جومگەکەیش بە تەواوی دادەخورێت و لەناو دەچێت، هەر بۆیە ئەگەر خوێنبەر بوونی ناو جومگە بە تەواوی چارەسەر نەکرێت لەوانەیە ببێتە هۆی تێکدان و لەناو چوونی تەواوی جومگە.

٦. خوێنبەر بوونی لە ئەندامەکانی ناوەوەی لەش وەکو خوێنبەر بوون لە کۆئەندامی هەرس و کۆئەندامی میز (خوێن میزتن).

٧. هەندێک جار لەوانەیە ببێتە هۆی خوێنبەر بوون لە مێشک و کەسەکە تووشی مردن بێت.

• دیاری کردن:

ئەو نەخۆشییە دوای ئەوەی کەسێک نیشانەکانی دەبێت، بە یەک لەو پشکنینانە دیاری دەکرێت:

ا. پشکنینی تەواوی خوێن.

ب. پشکنین بۆ هۆکارەکانی مەیینی خوێن.

• چارەسەر کردن:

ا. خۆپاراستن لە نەخۆشیی هیمۆفیلیا: کەسێک نەخۆشی هیمۆفیلیای هەبێت دەتوانێت ژیانی ئاسایی خۆی بژیێت و بگاتە تەمەنی هاوتەمەنێکی خۆی! هەروەها دەتوانێت گەشەیشی ئاسایی بێت و خوێندی خۆی بکات و کار بکات و ژن بێنێت بەڵام پێویستە ئاگاداری خۆی بێت بەتایبەتی لە کاتی تەمەنی گەشە کردنی و خۆناسینی و لەو کار و کردەوانە بە دوور بێت کە تووشی خوێنبەر بوونی دەکات. هەندێک وەرزشی وەکو مەلەوانی دەتوانێت بیکات، کە دەبێتە هۆی بەتین کردنی ماسولکەکانی لەش و گەشە کردنیان. هەندێک هەنگاوی خۆپاراستن هەیە دەبێت پیادە بکرێت، ئەوانیش:

١. کردنی پشکینی پێش هاوسەرگیری بەتایبەتی کە لە کاتی ئێستادا لە سەنتەرەکانی تایبەت بە هاوسەرگیری هەموو پشکنینەکان بە خۆڕایی و بەبێ بەرامبەر دەکرێت. گرنگی سازدانی ئەو جۆرە پشکنینانە لە لایەن ڕۆناکبیر و ڕۆشنبیر و ڕاگەیاندنەکان بۆ هاووڵاتیان ڕوون بکرێتەوە، هەروەها لایەنی دەسەڵات هاوسەرگیرییە نوێیەکان لە کاتی مامەڵە ڕەسمییەکان کاریان نەڕوات ئەگەر ئەو پشکنینانەیان بۆ نەکرا بێت.

٢. ئەو وەرزشانەی کە توونديان تێدایە نەکرێت، وەکو یاری تۆپانێ نەوەک تووشی بەرکەوتن و خوێنبەر بوون بێت.

٣. ئەگەر ددانی دەرهێنا یان نەشتەرگەری کرد، پێش کردنیان هۆکارەی خوێن مەیینی کە نییەتی یان کەمە بیدرێتێ ئەو کات ددانی بۆ دەربێت یان نەشتەرگەری بۆ بکرێت.

٤. شورنقەی لە ڕێگای سمت و ماسولکەوە بە هیچ شێوەیەک لێنەدرێت، هەتا کووتانەکانیشی بە شێوەی شورنقە لێنەدرێت.

٥. بەکار نەهێنانی دەرمانی ئەسپرین چونکە دەبێتە هۆی شل بوونەوەی خوێن و کەم بوونەوەی توانای مەیینی خوێن.

٦. زۆربەی خەڵکی لەو بڕوایەدان کە ئەگەر نەخۆشێکی هیمۆفیلیا تووشی برین هات و خوێنبەر بوونی هەبوو، ئەوا: خوێنبەر بوونەکەی ناوەستێت و مەترسیدارە! کە ئەمە تەواو هەڵەیە چونکە خوێنبەر بوون لە برینێکی کراوە کەمتر مەترسیدار بە بەراوورد بە خوێنبەر بوون و نەزیفی ناوەوەو داخلی بەتایبەتی ئەگەر خوێنبەر بوون و نەزیفەکە بچێتە ژێر پێست یان لە ناو ماسولکە و شانەکانی لەش ڕوو بدات یان لە ناو جومگەکات نەزیف بێت بەتایبەتی جومگەکانی (ئەژنۆ، پاژنەی پێ) یان خوێنبەر بوون لە ناو ئەندامێکی گرنگی وەکو مێشک ڕوو بدات لەوانەیە ژیانی نەخۆشەکە بخاتە مەترسییەوە.



ب. هەنگاوەکانی چارەسەر کردن: شێواز و چۆنیەتی چارەسەر کردنی خوێنبەر بوون لە کەسێک کە نەخۆشی هیمۆفیلیای هەبێت بەندە لە سەر (شوێنی خوێنبەر بوونەکە، چەند خوێنبەر بووە و ماوەی چەندە، توندی و هەتا چەند هۆکاری خوێن مەیینەکە کەمە).

ا. لە جۆری ا (Hemophilia A):

١. پلازمای دژ بە خوێنبەر بوون (١٠٠ مل) دەدرێت (Antihemophilic plasma ١٠٠ ml)، کە (١٠٠ مل) لە ڕێگای خوێنهێنەرەوە دەدرێت.

٢. سپرای مینیرین کەپوو (Minirin ١٠ puff / mcg Nasal Spray)، کە ڕۆژی یەک بەخەی لێهەڵدەمژرێت هەتا خوێنبەر بوونەکە دەوەستێت.

ب. لە جۆری ب (Hemophilia B):

١. شورنقەی پرۆسرۆمپلیکس (٢٠٠ — ٥٠٠ یەکە)، (Prothromplex ٢٠٠ — ٥٠٠ U Vial)، کە هەر شورنقەیەک (٢٠) مللیلیترە.

٢. یان بە تێکردن و گواستنەوەی پلازمای خوێنی گەرم (Fresh frozen plasma)، کە بڕی (١٠ — ١٥ مل) بۆ هەر کیلۆ گرامێکی لەش بەکار دێت.

ج. لە کاتی تووشبوونی جومگە و خوێنبەر بوون لە ناو جومگە: نەخۆشەکە دەبێت ئەو ئامۆژگارییانە جێبەجێ بکات:

١. تەواو حەوانەوە لە سەر جێگا و هەتا دەکرێت ئەو جومگەیەی تووشی هەوکردن هاتووە نەجوولێنێت.

٢. بەکار هێنانی بووز یان بەفر و دانانی لەسەر ئەو جومگەیەی کە تووشی هەوکردن بووە.

٣. بەکار هێنانی ئازار شکێم لەگەل دەرمانی دژە هەوکردن.

٤. ئەگەر جومگەکە ئازاری زۆر بوو، پزیشکەکە هەڵدەستێت بە دەرکێشانی ئاو و خوێنەکەی ناو جومگە تووشبووەکە (Aspiration).

د. لە کاتی بوونی برینێک کە خوێنی لەبەر بڕوات:

١. نابێت برینەکە بدورێتەوە یان کەوی بکرێت.

٢. بە هۆی بەستەرێکەوە کەمێکگ فشار بخەرە سەر برینەکە.

٣. بەکار هێنانی بەفر و بووز و کەماداتی تەزی لە سەر برینەکە کە دەخرێتە سەر بەستەرەکەی سەر برینەکە.

هـ. لە کاتی بوونی خوێن میزتن: بە دانی دەرمانی تایبەت بۆ ماوەی یەک حەفتە بە کەسەکە هەتا خوێنبەر بوونەکەی دەوەستێن.

و. کاتێک نەشتەرگەری بۆ نەخۆشی هیمۆفیلیا دەکرێت:

١. پلازمای خوێن کە دژە هیمۆفیلیایە (١٠٠ مل) دەدرێت (Antihemophilic Plasma ١٠٠ ml)، کە لە ڕێگای شورنقە لە شینە دەمارەوە دەدرێت بە ژەمی (١٠٠ مل) بە ماوەی یەک سەعات و نیو پێش نەشتەرگەرییەکە، دوای نەشتەرگەرییەکە هەر دوازدە سەعات جارێک بە نەخۆشەکە دەدرێت بەڵام نیوەی جورعەی یەکەم و ماوەی یەک حەفتە ئەو شورنقەیەی لێدەدرێت.

٢. شورنقەیەک هەیە کە ناوی (Epsicapron ٤ gm ampoule)، کە لە شینە دەمارەوە دەدرێت بە نەخۆشەکە بە نیزکەی بیست و چوار کاتژمێر پێش نەشتەرگەرییەکە، دواتر: دوای نەشتەرگەرییەکە هەر دوازدە سەعات جارێک شورنقەکەی لێدەدرێت بۆ ماوەی چوار ڕۆژ.

ز. زۆر جار پزیشکان: ڕێنمایی ئەوە دەدەن کە کوتانی دژی هەوکردنی ڤایرۆسی جەرگی جۆری (ب) بدرێت بەو منداڵانەی کە نەخۆشی هیمۆفیلیایان هەیە لەبەر ئەوەی زۆر خوێن وەردەگرن و زۆر شورنقەیان لێدەدرێت وەکو هەنگاوێکی خۆپاراستن.

ی. ئەندازەی بۆماوەیی: لەساڵی (٢٠١١ز) ئەندازەی بۆماوەیی بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی هیمۆفیلیا ئاشکرا، ئەویش بە چارەسەر کردن بە بۆهێلی بۆماوەیی (Gene Therapy) کە بە هۆی دەست دان لەو بۆهێلەی بەرپرسیارە لە نەخۆشی هیمۆفیلیا چارەسەر دەکرێت.

ژەهراویبوون بە ئاسن

Iron Poisoning

هەر خانەوادەیەک یان هەرماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک وباوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بەشێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دووره دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دووردەبێت لەکاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت وکات و دارایی لە خۆڕا بە فیڕۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

ژەهراویبوون بە ئاسن (Iron Poisoning)

ژەهراویبوون بە ئاسن جۆرە ژەهراویبوونێکی باوە، زۆر جار لە یەکەکانی فریاکەوتن بەتایبەتی منداڵی پارچەڵە دێنن کە بە نیازی خۆ ئەزیەت دان هەڵساوە حەبی کە ماددەی ئاسنی تێدایە (کە بۆ یەک لە ئەندامانی خێزانەکەی نووسراوە، لە بەر ئەوەی کەم خوێنی هەبووە) دەخوات، بۆ ئەوەی سەرنجی ئەندامانیتری ماڵەوەی بۆ خۆی ڕابکێشێت!! هەموو کات کە خێزانەکە ئەو منداڵە پارچەڵۆکە بەتالوکە دێنن، قاڵکی دەستەی حەبەکەی لە دەستیانە!! دەڵێن: لەو جۆرە حەبەی خواردووە. لە یەکەکانی فریاکەوتن زۆری ئەو جۆرە منداڵانە کچن بەڵام جاری واش هەیە منداڵی گچکە دێت بەتایبەتی ئەوانەی کە فام ناکەن بەو ماددەیە ژەهراویبوون ئەوانیش هەمدیسان بە هۆی حەبی ئاسنەوەیە بەڵام دوای ئەوەی کە یەک لە ئەندامانی ماڵەوە ئەو دەرمانە بەکار دێنێت بە هۆی خەمساردی ئەو کەسە حەبەکە لەبەر دەستی منداڵەکە هەڵناگرێت، منداڵیش سیفاتی وایە هەرچی کەوتە بەر دەستی دەیهاوێژێتە دەمی و قووتی دەدات بەڵام ئەو چەشنە منداڵانە ڕێژەی خواردنی حەبەکانی کەمترە بە بەراوورد لەگەڵ منداڵی پارچەڵە. زۆر وەرگرتنی ماددەی ئاسن ژەهراویبوون بە ئاسن دروست دەکات و مەزەندە دەکرێت کە جەمی مەترسیداری خواردنی ئاسن بریتی بێت لە (< 40 mg/kg)، واتا: لە (٤٠ ملگم ئاسن لە هەر یەک کگم) زیاتر بێت. لە وڵاتێکی وەکو ئەمریکا لە ساڵی (٢٠٠٧ز) نزیکەی (٤٩٤٤٠) حاڵەتی ژەهراویبوون بە ماددەی ئاسن لە منداڵانی سەرووی پێنج ساڵییەوە تۆمار کراوە، بەڵام هەر لەو ساڵەدا هیچ حاڵەتێکی مردن بە هۆی ژەهراویبوون بە ماددەی ئاسن تۆمار نەکراوە!!

❊ نیشانەکان:

ا. نیشانە سەرەتاییەکان:

١. ڕشانەوە.

٢. خوێنبەر بوون لە کۆئەندامی هەرس، واتا: خوێن ڕشانەوە یان پیسایی ڕەشبوون.

٣. زگ ئێشان.

ب. نیشانە درەنگەکان: کە دوای (٦ — ٢٤) سەعات لە خواردنی ماددەی ئاسنەکە دەست پێدەکات:

١. دابەزینی فشاری خوێن و هێدمەی خوێن. (Shock)

٢. تێکچوونی جەرگ. (Liver damage)

٣. گەشکە و لەخۆ چوون. (convulsion & coma)

ت. زۆر جار ماوەیەک هەیە لە نێوان نیشانە سەرەتاییەکانی ژەهراویبوون بە ئاسن هەتا نیشانە درەنگەکان، واتە: کاتێک لە نێوان دەرکەوتنیان هەیە یەکسەر بە دوای یەکدا نایەن بەڵکو ماوەیەک نیشانە سەرەتاییەکان هەیە، دواتر: منداڵەکە نیشانە درەنگەکانی لە سەر دیار دەکەوێت.

❊ دیاری کردن (Diagnosis):

هەر چەند دیاری کردنی ژەهراویبوون بە ئاسن بە هۆی نیشانەکانەوەیە، واتە: سەریریە. بەڵام ئەگەر منداڵێک مەزەندەی ئەوەی لێدەکرا کە تووشی ژەهراویبوون بە ماددەی ئاسن بووە، بەڵام تەواو سەد دەر سەد دڵنیا نەبووین. ئەو کات دەبێت بسەلمێنرێت کە تووشی ژەهراویبوون بە ماددەی ئاسن بووە، بە هۆی:

١. پشکنینی ڕشانەوە: بە هۆی جۆرە پشکنینێک کە تیایدا پۆزەتیف دەر دەچێت بۆ (positive ferricyanide) بە پشکنینەکەش لە سەر ڕشانەوە دەووترێت: (Prussian Blue Test).



٢. تیشک: بە هۆی وەرگرتنی جۆرە تیشکێک بەڵام زۆربەی کات دەبێتە هۆی بە فیڕۆ چوونی کات (Radio – Opaque tablet on x-ray).

٣. پشکنینی ڕێژ و ئاستی ماددەی ئاسن لەناو خوێن (لەناو پلازما).

٤. هەر چەند ئەگەر زانرا کەسێک تووشی ژەهراویبوون بە ماددەی ئاسن بووە دەبێت چارەسەری بکرێت و چاودێری بکرێت، هەتا دەر ئەنجامی پشکنینەکان دەر دەچێت.

• چارەسەر کردن:

١. هەوڵ بدە منداڵەکە بڕشێنیتەوە، ئەگەر بە خۆی نەڕشاوە، ئەوا: بە دەرمانی (ipecac) بەتایبەتی ئەگەر ماوەی نیو کاتژمێر دوای ژەهراویبوون منداڵەکەیان بۆ نەخۆشخانە هێنا بێت.

٢. بزانە چەند حەبی ئاسنی قووت داوە؟ بۆ ئەوەی بڕی ئاسنی کە خواردووە بزانرێت، حەبەکانی ئاسن بەم شێوەیە ماددەی ئاسنیان تێدایە:

Ferrous sulphate	(٪٢٠)	mg ٦٠
Ferrous gluconate	(٪١٢)	mg ٣٥
Ferrous fumarate	(٪٣٣)	mg ٦٥

٣. بە هۆی زانینی ژمارەی حەبەکان کە منداڵەکە خواردوویەتی بڕی ماددەی ئاسنی خواردوو بە هۆی هاوکێشەکەوە دەدۆزرێتەوە:

بۆ نموونە ئەگەر منداڵێک کە کێشی (١٠ کگم) بێت و بڕی دە حەبی جۆری (Ferrous gluconate) کە هەر حەبێک (٪١٢) ماددەی ئاسنی تێدایە، ئەوا:

(١٠ * ٣٨,٤ = ٣٨٤)، وە (٣٨٤ لەسەر ١٠ = ٣٨,٤ مگم لە کگم.

مەگەر ژمارەی حەبەکان کەم بوو، یان بڕی ئاسنی کە خواردوویەتی هەندە نەبوو، ئەوا: منداڵەکە بنێرەوە ماڵەوە بەڵام ئەگەر ژمارەی حەبەکان زۆر بوو، ئەوا: منداڵەکە لە خەستە خانە بهێڵەوە بۆ ماوەی سی و شەش سەعات.

ا. ئەگەر جەمی ئاسن زیاتر بوو لە (٤٠ ملگم لە کگم)، واتا: (mg/kg 40):

١. دەرمانی شورنقەی (desferrioxamine) بە ڕێگای لێدانی لە سمت (i.m) بە جەمی (0.5 – 1 gm) لە (2.5 – 5 ml water) ئاوی بدە.

٢. لەگەڵ ئەوە گەدەی بشۆ (غەسلی مەعیدە) بە بەکار هێنانی شلەی (٪١ sodium bicarbonate) لەگەڵ بەکار هێنانی شورنقەی (desferroxamine) بە جەمی (2g/litre).

٣. هەندەک دەرمانی (desferroxamine) لە گەدە بهێڵەوە بە جەمی (5g in 100 ml) پێش ئەوەی سۆندەکە دەر بکەوێت.

٤. خوێن وەر بگرە بۆ پشکنینی:

ا – ڕێژەی ئاسن (serum iron).

ب – ڕێژەی خوێن (Hb).

ج – ئەلیکترۆلایت و خوێیەکانی ناو خوێن (electrolyte).

د – گرووپی خوێن.

ب. ئەگەر منداڵەکە ماددەی ئاسنی بە ڕێژەی زیاتر لە (٦٠ mg/kg) خوارد بوو، واتا: (٦٠ mg/kg)، ئەوا:

١. کانیولا لە دەستی منداڵەکە بخە و دەرمانی (desferroxamine) بدە بە جەمی (15 mg/kg) هەتا جەمی (80 mg/kg) لە یەکەم بیست و چوار سەعات، دواتر: بە جەمی (50 mg/kg) لە دووەم بیست و چوار سەعات بەڵام پێویستە ئاگادار بیت کە منداڵەکە کاردانەوەی ئەو دەرمانەی لەسەر دیار نەدات کە هێدمەیە (shock)، ئەگەر زیاد لە پێویست بدرێت.

٢. ئەگەر منداڵەکە تووشی هێدمە (shock) هات بوو، ئەوا: بە گوێرەی ڕێنماییەکان پزیشک چارەسەری دەکات.

٣. ئەگەر لە کۆئەندامی هەرس تووشی خوێنبەر بوون هات، ئەوا: دەبێت خوێنی بۆ ئامادە بکرێت و خوێنی تێبکرێت.

٤. ئەگەر خوێن تووشی ترشبوون (Acidosis) هات، ئەوا: ماددەی (bicarbonate) دەدرێت.

٥. ئەگەر نیشانەی تێکچوونی ئەندامێک لە کۆئەندامی هەرس هەبوو، دوای دەر چوون لە خەستە خانە دەبێت کاتێکی بۆ دیاری بکرێت هەتا ببینرێتەوە بۆ دڵنیا بوون لەوەی کاردانەوەی خراپی لە سەر دیار نەکەوتووە.

• ماک و ئاڵۆزی:

١. ئەو منداڵانەی کە تووشی ژەهراویبوون بە ماددەی ئاسن بوو، لەوانەیە دوای چوونەوەی و نەمانی نیشانەکانی ژەهراویبوون بە ماددەی ئاسن تووشی هەوکردن بە (Yersinia enterocolitis infection) و ژەهراویبوونی خوێن (sepsis) ئەمەش کاتێک بیرمان بۆ دەچێت کە منداڵەکە تووشی (زگ ئێشان، تا لێهاتن، زگ چوون) بوو، ئەوا: بیری پزیشک بۆ ئەمە دەچێت.

٢. ماک و ئاڵۆزی لە کۆئەندامی هەناسەدان (Acute respiratory distress syndrome).

٣. کۆئەندامی هەرس: پەککەوتنی جەرگ (Fulminant hepatic failure)، تەلەف بوونی جەرگ (hepatic cirrhosis)، یان لەوانەیە ببێتە هۆی نەخۆشی (Pyloric or duodenal stenosis).





هەوکردنی گوێی ناوەڕاست

هەوکردنی گوێی ناوەڕاست یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان لە منداڵان، هەر چەند نەخۆشییەکە ئەوەندە مەترسیدار نییە بەڵام ئەگەر تەواو چارەسەر نەکرێت یان پشت گوێ بخرێت، ئەوا: ماک و ئاڵۆزی ترسناک دروست دەکات. بە گوێرەی هۆکاری هەوکردنەکە چارەسەر کردن دەگۆڕێت چونکە لەوانەیە هەوکردنەکە بە هۆی ڤایرۆس یان بەکتریایەوە بێت، هەر چەند ئەو دوو هۆکارەی هەوکردن ناتوانرێت تەواو لێک جیا بکرێنەوە، واتە: ئەگەر منداڵێک هاتوو هەوکردنی گوێی ناوەڕاستی هەبوو ناتوانین بەتەواوی و سەددەرسەد لە یەکەم دیتنی منداڵەکە بووترێت هۆکارەکە بەکتریاییە یان ڤایرۆسە (پاڵاوتە) چونکە هەردووک هەوکردنی گوێی ناوەڕاست دروست دەکەن، کە هەمان نیشانەیان هەیە. هەروەها زۆر جار هەوکردن بە هۆی ڤایرۆسەوە ڕێخۆشکەرە و ئاسانکاری دروست دەکات بۆ تووشبوون بە هەوکردن بە هۆی بەکتریاییەوە، هەر بۆیە زۆر باشترە هەموو هەوکردنێکی گوێی ناوەڕاست زۆر بە چاکی و دروست چارەسەر بکرێت.

نیشانە و درۆشم:

١. هەوکردنی گوێی ناوەڕاست بە زۆری لەگەل یان دوای هەوکردنی بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسەدانەوە دەبێت یان لەگەل و دوای تووشبوون بە سەرما بوون.

٢. لەوانەیە هەوکردنی گوێی ناوەڕاست یەک لەو نیشانانە دروست بکات، وەکو: سەر سووڕاندن و سەر لەقاندن و گوێ خووراندن و گوێ هەر پڕاوتن و زیرە و جەنە گرتن، تا لێهاتن یان گەشکەی تایێ، مل ڕەقبوون، نەخواردنی شیر و خۆراک، ڕشانەوە یان هەندێک جار منداڵەکە دەگەل هەوکردنی گوێی ناوەڕاست زگچوونی دەبێت. هەر بۆیە هەموو منداڵێک ئەگەر نەخۆش کەوت و هەر نیشانەیەکی هەبێت دەبێت گوێی بپشکنرێت (دایکەکە منداڵەکە دەخاتە سەر کۆشی خۆی بە جۆرێک بە دەستێکی سەری منداڵەکە دەگرێت بە دەستەکەیتری دایکەکە لاق و زگی منداڵەکە دەگرێت بە جۆرێک کە منداڵەکە بەر زەفت بکات) . خۆ ئەگەر منداڵەکە گوێی زۆر ئەو لیقە زەردەکەی کرد بوو بە جۆرێک لە کاتی پشکنینی ناو گوێی پێش پەردەی گوێی گرت بوو و پەردەی گوێی شارد بووەوە، ئەوا: هەوڵی لابردنی بدە و ئەو لیقە زەردە بخە لایەکەوە، ئەگەر ئەوەت بۆ نەکرا هەوڵ بدە ئەو لیقە زەردە بهێنیتە دەرەوە بەڵام زۆر بە ئەسپایی بە پارچە پەمۆیەک بە جۆرێک منداڵەکە زۆر بە توندی بگیرێت و بەر زەفت بکرێت نەوەک خۆی بجوولێنێت!!

چارەسەر:

١. نموونە لە هەر یەک لەمانە وەربگرە:

ا – کەپوو (لووت) و قورگ: هەر چەند کەمێک منداڵەکە بە هۆیەوە پەست دەبێت و بڕۆکەک بۆی ناخۆش دەکەوێت.

ب – ئەگەر منداڵەکە پەردەی گوێی تەقی بوو، ئەوا: لەو کێمەی کە لە گوێی دێت نموونە وەربگرە بۆ چاندن.

٢. ئەگەر پەردەی گوێ کەمێک هەوی کرد بوو، ئەوا: یەک لەو چارەسەرییانە بدە منداڵەکەت:

ا. دژە زیندەگی (Antibiotic).

ب. ئەو دەرمانانەی کە دژی هەستەوەرین و ئاڵووشی قورگ و هەوک کەم دەکەنەوە.



٣. هەڵبژاردنی دژە زیندەگی (Antibiotic): بە هۆی چەند ڕێنماییەکەوە پزیشکی پسپۆڕی منداڵان یەک لە دژە زیندەگییەکان بۆ منداڵەکەت دادەنێن:

ا. ئەگەر منداڵەکەت تەمەنی لە سێ ساڵ کەمتر بوو، ئەوا: لەبەر ئەوەی لەو تەمەنە میکرۆبەکانی (Haemophilus. Pneumococcus) زۆر باوون بۆیە پزیشک دەرمانی (Cotrimoxazole Or amoxicillin) دەدات بۆ چارەسەر کردنی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست.

ب. ئەگەر منداڵەکە لە سێ ساڵ گەورەتر بوو، ئەوا: لەو تەمەنە هەوکردن بە هۆی میکرۆبەکانی وەکو (pneumococcus. streptococcus) دەبێت بۆیە پزیشک دەرمانی پەنسیلین (pencillin) وەکو چارەسەر بۆی دەنووسێت.

ج. ئەگەر هەوکردنی گوێی ناوەڕاست کێم و خیزاوی لێدەهات: ئەوا لەوانەیە هۆکارەکەی چەند جۆرە میکرۆبێک بێت و دەرمانەکان لە سەرەتا دەرمانی (Cotrimoxazole) دواتر بە گوێرەی دەرئەنجامی چاندنی نموونەکە (Culture) چارەسەر دەدرێت.

٤. ئەو دەرمانی دژە زیندەگییە بۆ ماوەی زیاتر لە دە ڕۆژ دەبێت بدرێت. ئەگەر منداڵەکە ئازاری زۆری هەبوو یان منداڵەکە مەترسی ئەوەی لێدەکرا تووشی گەشکەی تایێ ببێت یان پشتە گوێی دەگەڵ ئەستوور ببوو و ژانی هەبوو یان پەردەی گوێی بەڵ ببوو ئەوا لە سەرەتا ماوەی دوو بۆ سێ ڕۆژ دەبێت لە ڕێگای شورنقەوە ئەو دەرمانانە بدرێت دواتر بکرێت بە ڕێگای دەم (کەپسوول یان حەب).

٥. جار جار پزیشک هەیە دەرمانی کەمکەرەوەی ئاڵووشی گەروو و مەوک ئەوەی خوێن تێزان کەم دەکاتەوە (decongestant) دەەن بەو منداڵانەی تەمەنیان بچووکە و نیشانەی گیرانی جۆگەی ئوستاکیان هەیە. ئەو جۆرە دەرمانانەش یان بە ڕێگای دەم دەدرێت (وەکو دەرمانی ئەکتیفید) یان لە شێوەی قەترە (e.g. ٠,٥ ٪ ephedrine).

٦. نەشتەرگەری (Myringotomy): پێویست بوون بە خاوێن کردنەوەی گوێ زۆر دەگمەن پێویست دەبێت و ئەگەر زانرا پێویستە دەبێت لە لایەن پزیشکی پسپۆڕی قورگ و لووت و گوێیەوە بکرێت. ئەمەش بۆ دوو بار بە کار دێت: ئەگەر پەردەی گوێ هەندەی ئەما بوو بتەقێت یان ئازار و ژانەکە زۆر بوو و درێژەی کێشا.

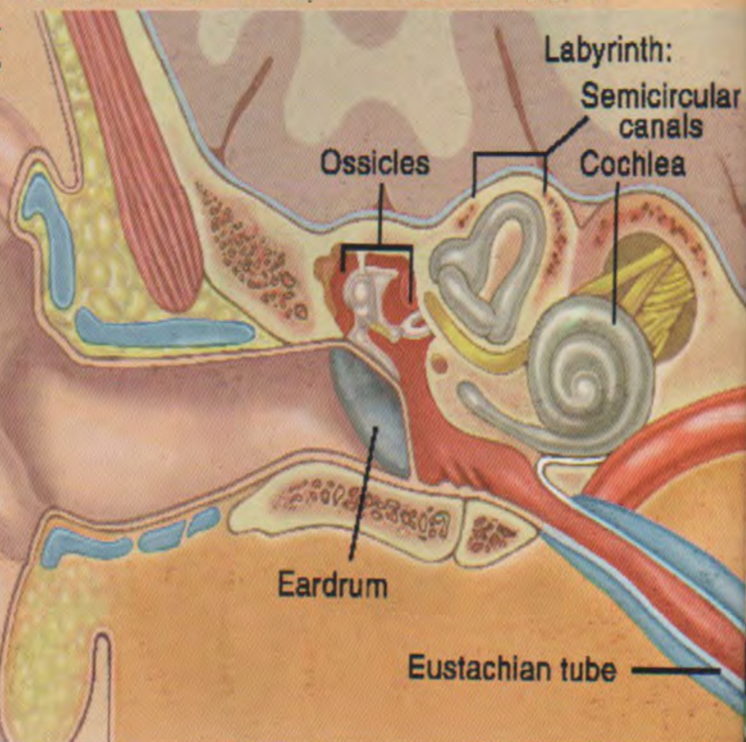
* ماک و ئاڵۆزییەکان:

١. تەقینی پەردەی گوێ: یەکێک لە ماکەکانی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست بە هۆی خڕبوونەوەی شلە لە پشت پەردەی گوێ و ڕێگە گرتن لە چوونی خوێن و فشار خستنە سەر پەردەی گوێ دەبێتە هۆی تەقینی پەردەی گوێ، پەردەی گوێ کە تەقی نەخۆشەکە ئازاری نابێت و هەندێک جار نەخۆشەکە هەست دەکات باشتر بووە چونکە ئازار نامێنێت. دواتر ئەو پەردەی گوێیە کە تەقیووە دەست بە یەکدی گرتنەوە دەکات لە ماوەی چەند سەعاتێک بۆ چەند ڕۆژێک و هەر نەخۆشێک پەردەی گوێی تەقی مانای وایە پێویستی بە وەرگرتنی دەرمانی دژە زیندەگی هەیە.

٢. گوێ کز بوون: ئەو شلەیەی کە لە پشت پەردەی گوێ کۆبۆتەوە هەندێکی لەوێ دەمێنێتەوە و دەپەنگێتەوە (بۆ ماوەی چەند حەفتەیەک بۆ چەند مانگێک) دوای هەوکردنی گوێی ناوەڕاست، کە لەوانەیە بە شێوەیەکی کاتی گرفتی بیستن بۆ نەخۆشەکە دروست بکات. زۆر جار ئەگەر ئەو شلەیە بمێنێتەوە منداڵەکە پرۆسەی فێر بوونی قسە کردنی دوا دەکەوێت. هەر چەند زۆر کات ئەو شلەیە لەوێ بەبێ هیچ چارەسەرییەک دەڕوات و نامێنێت بەڵام ئەگەر بە خۆی نەڕۆیشت و ماوە دەبێت چارەسەر بکرێت، جۆری چارەسەرییەکەشی بە گوێرەی ئەوەیە هەتا چەند کاری کردۆتە سەر بیستنی منداڵەکە و توانای قسە کردنی. ئەو منداڵانەی کە ئاو یان شلەیان لەو دیوی پەردەی گوێ هەیە بەڵام چارەسەریان نەدراوەتێ، ئەوا: دەبێت هەر شەش مانگ جارێک ببینرێن هەتا ئاوەکە یان شلە پەنگ خواردووەکە لەوێ نامێنێت.

* خۆپاراستن:

هەموو هەوکردنێکی گوێی ناوەڕاست پێویستی بە هەنگاوەکانی خۆپاراستن نییە بەڵام زۆر منداڵ هەیە کە چەند جارێک تووشی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست دەبێت، چەند بارەی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست بریتییە لە هەوکردنی گوێی ناوەڕاست بۆ سێ جار لە ماوەی شەش مانگدا یان چوار جار یان زیاتر لە ماوەی دوانزدە مانگدا. هەر بۆیە ئەگەر منداڵێک زانرا چەند بارەی تووشبوونی بە هەوکردنی گوێی ناوەڕاست هەیە دەبێت چارەسەری بدرێتێ بۆ دوور بوون لە دووبارە تووشبوونەوەی بۆ ئەوەی دوور بێت لە ماک و ئاڵۆزییەکانی هەوکردنی گوێی ناوەڕاست. ئەو خۆپاراستنەش یان بە پێدانی دەرمـان دەبێت (بەتایبەتی لەو وەرزانـەی کە ئەگەری سەرما بوون و تووشبوونی منداڵەکە بە هەوکردن زۆرە) یان بە ڕێگای نەشتەرگەری، زۆر جاریش ئەو ماکووتانەی منداڵەکە بە شێوەیەکی ڕۆتینی وەریان دەگرێت وەکو هۆکارێکی خۆپاراستنە لە دووبارە تووشبوونەوەی بە هەوکردنی گوێی ناوەڕاست.



ئالوودە بوون بە تۆڕی ئینتەر نێت، جەوان تووشی دڵە ڕاوکێ و خەمۆکی دەکات





لەگەل ئەوەی ئینتەر نێت هۆکارێکی زۆر گرنگە و هەرچیت بووێت دەربارەی هەر بابەتێک لە کاتێکی کەمدا دەیخاتە بەر دەستت، بەڵام هەموو لێکۆڵینەوەکان ئەوە دەسەلمێنن: کە نزیکەی (١٠٪)ی ئەوانەی ئینتەر نێت بەکار دەبەن تووشی ئالوودە بوون بە ئینتەر نێت دەبن. هەر بۆ ئەم مەبەستە بۆ دۆزینەوەی ئەوانەی هۆکاری ئامادە باشیان تێدایە بۆ ئالوودە بوون بە ئینتەر نێت، یەکێک لە پزیشکان لە زانکۆی (کاوهیسینگ لە تایوان) هەڵسا بە سازدانی لێکۆڵینەوەیەک لە سەر (٢٢٩٣) قوتابی پۆلی (حەفتەم) کە ناوەندە تەمەنیان (١٢ ساڵ) بوو لە زیاتر لە (١٠) قوتابخانە لە باشووری تایوان لە ئەیلولی ساڵی (٢٠٠٥ز) کە چەند پرسیارێکی لە شێوەی پرسیار و وەرام ئاراستەی قوتابییەکانی کرد بوو، کە دەبووایە بە گوێرەی پرسیارەکە قوتابییەکە وەرام بداتەوە، کە دەربارەی (شت لە بیر چوونەوە، خەمۆکی، ترس، ڕق و کینە) وە دوای شەش مانگ و دوانزدە مانگ و دوو ساڵ دووبارە پرسیاریان لێکراوەوە، هەروەها سەبارەت بە بەکارهێنانی ئینتەرنێت و چەند سەعات بە دیار ئینتەر نێتەوە دەمێنێتەوە و ئەو پێگانەی کە دەیکەنەوە. دوای دوو ساڵ دەرکەوت کە نزیکەی (١١٪)ی قوتابییەکان ئالوودە بوون بە ئینتەر نێت بە مانای ئەوەی کە زیاتر لە بیست کاتژمێر بە دیار ئینتەر نێتەوە دەمانەوە بەمەش زۆرتر کەسی ڕاڕا و قین لە دڵ دەر دەچوون. هەروەها ئەو منداڵانەی کە حەرووکن زۆرتر ئەگەری ئالوودە بوونیان بە ئینتەر نێتەوە هەبوو بە ڕێژەی (٧٢٪)، هەرچی ئەوانەن کە قین لە دڵن، ئەوا: بە ڕێژەی (٦٧٪) ئەگەری تووشبوونیان بە ئالوودە بوون بە ئینتەر نێتەوە هەبوو. ئەو کچانەی کە ترس و دڵە ڕاوکێیان هەبوو زۆرتر تووشی ئالوودە بوون بە ئینتەر نێتەوە دەبوون بەڵام کوڕەکان کەمتر. هەر بۆیە دایک و باوکی جەوانان ئامۆژگاری دەکرێن کە چاودێری منداڵەکانیان بکەن و هەتا چەند لەبەر ئینتەر نێت دەمێننەوە و چەند سەعات دەخایەنێت و چ پێگەیەکی ئەلیکترۆنی دەکەنەوە و ئەو منداڵانەی کە گرفتی دەروونیان هەیە ئامۆگاری پزیشکی پسپۆڕی دەروونیان بۆ وەربگیرێت. هەر چەند لە کاتی ئێستادا ئالوودە بوون بە ئینتەر نێت بە نەخۆشی دانانرێت لە لایەن کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ نەخۆشییە دەروونییەکان بەڵام مەزەندی دەکرێت لە چاپی ئایندەی ڕێبەری کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ نەخۆشییە دەرونییەکان وەکو نەخۆشییەکی سەربەخۆ ئەژمارد بکرێت.



دەرمانە ژان لابەرەکان ملیۆنەها سەر ئێشان دروست دەکەن

ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی ژانە سەری هەیە بە هۆی زۆر بەکار هێنانی دەرمانە ژان لابەرەکانەوە، ئەمەش لە دیراسەیەکی ئەم دواییە دەرکەوت کە زۆربەی ئەو کەسانەی کە دەرمانی ژان لابەر بۆ چارەسەر کردنی سەرئێشە بە کار دەبەن، دواتر تووشی جۆرە سەر ئێشانی وا دەبن کە نیشانەکانی هەروەکو ئەو سەر ئێشانانەیە کە بە هۆی نەخۆشییەوە تووشی مرۆڤ دەبن. ئەمەش هەمووی بە هۆی زۆر بەکار هێنانی دەرمانی ژان لابەرەوە، جاری واهەیە کەسەکە سەر ئێشانی وا دەبێت دەووترێت (لا سەر ئێشەی) هەیە. کەسەکە ڕۆژ بە ڕۆژ دەرمانی ژان لابەر بۆ سەر ئێشانەکەی بە کار دەبات، کە وا دەکات هەردەم سەر ئێشەی هەبێت و بە جەمی کەم سەر ئێشانەکەی لا نەچێت، بۆیە ناچارە جەمی زۆرتر لەو دەرمانانە بەکار بێنێت ڕۆژ بە ڕۆژ بڕ و جەمی ئەو دەرمانانە زیاد دەکات. ئەوەش دەرکەوتووە کە زۆربەی ئەو کەسانەی کە سەر ئێشەیان هەیە، جا چ بە هۆی (لاسەر ئێشە، خەمێ)یان هەیە هەر لە خۆیانەوە دەرمانی ژان لابەر بە کار دەهێنن، بەمەش دوای (١٠ — ١٥) ڕۆژ دوای نۆبەتە ژانەکەی سەر ئێشانەکە گرفتەکە دەست پێدەکات، کە ئاریشەکانی بە هۆی دەرمانەکانەوە دەست بە دەرکەوتن دەکات. ئەو دیراسەیە ئەوەی ڕۆن کردۆتەوە کە ئەو کەسانەی سەر ئێشەی خەمێ یان لاسەر ئێشەیان هەیە زۆرتر تووشی زۆر بەکار هێنانی دەرمانە ژان لابەرەکان دەبن، هەروەها ئانۆژگاری ئەو کەسانەش دەکەن کی زۆر دەرمانە ژان لابەرەکان بەکار دەبەن دوور بکەونەوە لە بەکارهێنانی دەرمانی ژان لابەر هەر چەند ماوەی یەک مانگ کەسەکە هەست بە ئازاری زۆر دەکات بەڵام وردە وردە نامێنێت.



خۆ دوور گرتن لە خواردنەوەی مەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی سورێنچک کەم دەکاتەوە

لێکۆڵینەوەیەک لەم دواییەدا ئەوەی ڕۆن کردەوە کە ئەو کەسانەی بە زۆری مەی (کحول) دەخۆنەوە و دواتر وازی لێدێنن و بە بیرای بیرِ بە لای داناچنەوە ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی سورێنچک بە ڕێژەی نیوە کەم دەبێتەوە لە ماوەی چوار بۆ پێنج ساڵی داهاتوودا. ئەو زانایانە نزیکەی نۆ لێکۆڵینەوەیتریان دەگەڵ یەکتر بەراوورد کرد و بۆیان دەرکەوت: کە ئەو کەسانەی مەی (کحول) دەخۆنەوە و ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی سورێنچک زۆرە بەڵام دەتوانرێت ئەو ئەگەرە پێچەوانە بکرێتەوە ئەگەر یەکسەر واز لە خواردنەوەی مەی (کحول) بێنێت. هەر چەند ئەگەری تووشبوونی بەو شێرپەنجەیە هەر دەمێنێت بەڵام زۆر کەم دەبێتەوە و بۆ ئەوەی ئەگەری توشبوونی وەکو کەسێکی ئاسایی لێ بێتەوە ئەوا شازدە ساڵی دەوێت. هەر چەند ئەو لێکوڵینەوەیە هۆکارەکانیتری وەکو جگەرە کێشان بە هەند وەرنەگرتووە، هەروەها هەماهەنگی بوونی ئەو هۆکارانەی بە یەکەوە بە هەند وەرنەگرتووە. چەند هۆکارێک هەن کە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی سورێنچک زیاد دەکەن، لەوانە: کحول (مەی)، ڕەگەزی نێر زۆرتر تووشی دێن، بە زۆری لە دوای تەمەنی چل و پێنج ساڵی زۆرە، جگەرەکێشان، نەخواردنی سەوزە و میوە و زیاد بوونی کێشی لەش و قەڵەوی.



خەوتن لە بەر تەلەفزیۆن ئەگەری خەمۆکی زیاد دەکات

لەم دواییەدا لە یەک لە دیراسەکان ئەوە دەرکەوتووە کە دانیشتن هەتا درەنگانی شەو لە دیار تەلەفزیۆن و خەوتن لەبەر تەلەفزیۆن ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی خەمۆکی زیاد دەکات. ئەمەش کاتێک دەرکەوت کە زانایان تاقیکردنەوەکیان لە سەر مشک (جۆری هامستەر) ئەنجامدا، بەوەی کردیان بە دوو کۆمەڵەوە. کۆمەڵەی یەکەمیان لە ڕۆناکی و تاریکیەکی ئاسایی و سروشتی بوون، ئەوەی دووەمیان خرانە بەر تیشکێکی چەشنی ئەو تیشکەی کە لە شارەکان و لە تەلەفزیۆنەوە دەر دەچێت. دوای چوار حەفتە ئەو کۆمەڵەیەی کە کەوت بووە بەر تیشکی تەلەفزیۆن نیشانەی نەخۆشی خەمۆکیان لەسەر دەرکەوت بوو (بەوەی ئارەزووی خواردن و خواردنەوەی شەکر و ئاویان کەم بووەوە)، ئەو زانایانە هۆکارەکەیان بۆ ئەوە گەڕاندەوە کە لە کاتی خەوتن لە شوێنی تاریک هۆرمۆنی (میلاتۆنین) لە مێشک دەردەدرێت، ئەوەش ئەو هۆرمۆنەیە کە بەر بپرسە لە چاک کار کردنی خانە دەمارەکان بەتایبەتی خانە دەمارەکانی ناوچەی ژێر مێشکە ڕژێن، کە خانە دەمارەکانی ئەو جێگایە بەر پرسە لە کەیف خۆشی و دوور بوون لە دڵتەنگی، ئەو هۆرمۆنە لە شەودا و لە تاریکی خەوتن لە مێشکدا زۆر دەر دەدرێت و کەسەکە لە خەمۆکی بە دوور دەبێت. هەر لەبەر هەموو ئەو هۆکارانە زانایان ئامۆژگاری خەڵکی دەکەن کە لەو هۆدانە بنوون کە تاریکە و هەوا گۆڕکێی تەواوی تێدایە هەتا خەویان خۆش بێت.



قەڵەوی هۆکارە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە

بۆ ئەم ساڵ لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا مەزەندە دەکرێت (١،٤٧) ملیۆن حالەتی تووشبوون بە شێرپەنجە تۆمار بکرێت، لەو ژمارەیە (٥٦٢٠٠٠) هەزاریان بە هۆی شێرپەنجەوە دەمرن. دوو هۆکاری سەرەکی تووشبوون بە شێرپەنجە بریتییە لە هۆکاری بۆماوەیی و هۆکار دەوروبەر، هۆکاری بۆماوەیی وەکو بازدانی بۆماوەیی و ئەو نەخۆشیانەی کە لە باوانەوە بۆ نەوەکانیان دێن و تەنیا (٥٪)ی شێرپەنجە بە هۆی ئەو هۆکارەوەیە. هۆکاری دەوروبەر، وەکو: جگەرە کێشان و پیس بوونی ژینگە و هەندێک داو و دەرمان و هەندێک هۆکاری گوێزەرەوە و زۆر خۆدانە بەر تیشکی خۆر و زۆر بوونی ئەو هۆکارانە کە ژینگە پیس دەکەن، هۆکاری دەوروبەر نزیکەی (٧٠ — ٨٠٪) هۆکاری تووشبوون بە شێرپەنجەیە. قەڵەویش هۆکارێکی دەوروبەرە کە دەبێتە هۆی تووشبوونی سەد هەزار کەس بە شێرپەنجە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بە گوێرەی ئامارەکانی پەیمانگای ئەمریکی بۆ شێرپەنجە.

نۆڕینگە: خوێنەرانی ئازیز ئاگادار دەکەینەوە کە:

١. دەتوانن هەر پرسیارێکیان هەبێت بۆمان بنێرن بۆ وەڵام دانەوەی لەلایەن پزیشکانی پسپۆڕ، دەتوانن پرسیارەکان بە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر (azadmantik@yahoo.com) یان سەندووقی پۆستە (١٣/٠٨٤٥، زانکۆ/ هەولێر) بەمەرجێک فۆرمی پرسیار کردنی گۆڤاری پزیشکی لەگەل بێت و بنێرن، وە وەڵامی پڕ بە پێز و زانستی وەردەگرن.

٢. ئەوانەی پرسیاری تایبەتیان هەیە، دەتوانن لە فۆرمی داواکارییەکەیان بنووسن کە پرسیارەکەیان تایبەتە و بڵاو نەکرێتەوە.

٣. ئەوانەی پرسیاریان دەربارەی نەخۆشییە زایندییەکان و سێکس هەیە، بە هەمان شێوە بۆ پۆستی ئەلیکترۆنی سەر نووسەر بنووسن یان پۆستی گۆڤاری پزیشک (١٣/٠٨٤٥، زانکۆ/ هەولێر) بەمەرجێک فۆرمی پرسیار کردنی گۆڤاری پزیشکی دەگەل دابێت.

پ/ کاک موحەممەد، شاری ڕانیە، تەمەن (١٩٩٧ز): نەخۆشی قۆلۆن لە ئەنجامی چی، دروست ئەبێت؟

و/ نەخۆشی قۆلۆن کە لە ناو خەڵکی وا ناوزەد کراوە بە جۆرە نەخۆشییەکی فرمانی قۆلۆن دەووترێت. جار جار ناوی تەهیوج قۆلۆنیشی پێدەڵێن و زۆر باوە بەتایبەتی لە کیژۆران لە نێوانە تەمەنی (١٥ — ٤٠)ساڵی بەڵام وەنەبێت لە ناو ڕەگەزی نێر نەبێت لە ناو ئەوانیش هەیە بەڵام لە ناو ئافرەتان باووترە. ئەو نەخۆشییە لە ناو ئینگلیزان نزیکەی (٥ ,١٠٪) دانیشتووان بە دەستییەوە دەناڵێنن و لە ساڵی (١٩٥٠ز) ەوە هاتۆتە ناو زاراوە پزیشکییەکان و ئافرەتان چوار ئەوەندەی پیاوان تووشی دێن، ئەو نەخۆشییەش بۆ دیاری کردنی هیچ پشکنینێکی دیاری کراو نییە تەنیا ئەوە نەبێت دیاری کردنی بە گوێرەی نیشانەکانیەتی، کە نیشانەی: زگ ئێشانی درێژ خایەن و ئازاری زگ و زگ بەلبوون گۆڕان لە شێوەی دانیشتن و سەر ئاو کردن ڕوو دەدات (ڕەوانی یان نارەوانی). ئەو نەخۆشییە هیچ مەترسییەکی نییە بەڵام ئەگەر هەندێک نیشانەی لەسەر دەرکەوت، وەکو: نیشانەکان لە سەرووی تەمەنی پەنجا ساڵییەوە بینرا، کەسەکە کێشی لاواز بوو، پیسایی خوێنی تێدا بوو، نیشانە گشتییەکانی هەوکردنی هەبوو، یان لە خانەوادەکەی نەخۆشی برینی قۆلۆن هەبوو. هەتا هەنووکە هۆکاری سەرەکی تووشبوون بەو نەخۆشییە نەزانراوە، هەر بۆیە چارەسەری بنبڕی نییە. نەخۆشییەکە بە گوێرەی نیشانەکانی دوو جۆری هەیە، ئەوەی زگی ڕەوانە یان ئەوانەی نارەوانن (قەبز) زۆر کات ئەو نەخۆشییە نەخۆشیتری دەگەل دەبیت وەکو نەخۆشی سۆتانەوەی بۆڕی سورێنچک یان هەست کردن بە داوەشانی بەردەوام یان سەر ئێشان یان پشت ئێشان یان نیشانە دەروونییەکانی وەکو ڕاڕایی یان خەمۆکی. هەروەک باسکرا هۆکاری سەرەکی تووشبوون نازانرێت بەڵام پزیشکان مەزەندەیان بۆ هەندێک هۆکاری دیاری کراو دەچێت کە ڕۆڵیان هەبێت لە تووشبوون بە نەخۆشی تەهیووجی قۆلۆن، ئەوانیش: دوای چاک بوونەوە لە هەوکردن، تەمەنی لاوی، تای بەردەوام، ڕاڕایی و خەمۆکی و لە هەندێک کەسیش هۆکار نەزانراوە. زۆر جار ئەو نەخۆشییە لەگەل نەخۆشیتۆ تێکەڵ دەکرێت، وەکو ئەوانەی زۆر دەرمانی خەوێنەر و خەواڵووکەرەکان بەکار دێنن، هەندێک جاریش نەخۆشی گەنم نیشانەکانی کت و مت وەکو نیشانەکانی نەخۆشی توهیووج قۆلۆن دەبێت. ئەوەی بیری خەڵکی دەربارەی ئەو نەخۆشییە داگیر کردووە، هەموو کات هەر پزیشکێک ببینن ئەو پرسیارانەی لێدەکەن، ئەوانیش: خۆ لە چ خواردنێک بپارێزم؟ هۆکاری تووشبوون بەو نەخۆشییە چییە؟ چ دەرمانێکی بخۆم، تەواو چاک دەبمەوە؟ چ بکەم هەتا نیشانەکانم نەمێنێت؟ ئایا هۆکاری دەروونی پەیوەندی بە نەخۆشی تەهیووج قۆلۆنەوە هەیە؟ هەر لەبەر ئەوە کۆتایی هەموو قسەکان ئەوەیە کە نەخۆشی تەهیووجی قۆلۆن مەترسی نییە و هیچ نییە، تاکە چارەسەریش بریتییە لە تەواو تێگەیاندنی نەخۆشەکە دەربارەی ئاسانی نەخۆشییەکەی و مەترسی نەبوونی.



پ/ بەختیار، هەولێر، تەمەن (١٩٨١ز)، من لە ساڵی (٢٠٠٠ز)دا نەشتەرگەری دەوالیم کرد، لە پاشان تووشی نەخۆشی شەکرە بووم. ئێستا ئەنسۆلین بەکار دێنم و حەبێکی (٣مگمیش، کێشم زۆر دابەزیووە. ئایا چارەسەری یەکجاریم هەیە؟ زانیاری دەربارەی ئەم جۆرە نەخۆشییەم پێ بڵێن، وە شێوازی خواردنی من چی بێت باشە؟ وە بە پێچەوانەوە چ خواردنێک خراپە؟ بە هیوای وەڵام.

و/ نەخۆشی شەکر لە ڕاستیدا نەخۆشی نییە و دیاردەیە، واتە: کۆمەڵە نیشانەیەک بە یەکەوە لە کەسێک بە بێ هۆیەکی دیاری کراو کۆدەبێتەوە و دەووترێت ئەو کەسە نەخۆشی سووکەری هەیە، هەر بۆیە هەتا ئێستا چارەسەری بنبڕی نییە و تاکە چارەسەریش کە بێ زەرەر و چاکترین چارەسەرە بریتییە لە شورنقەی ئەنسۆلین کە ئەگەر هاتوو بە گوێرەی ڕێنماییەکان بە کار هات ئەوا هیچ کاردانەوەیەکی لاوەکی و خراپی نییە. لەبەر ئەوەی بەڕێزتان دەڵێن کێشی لەشم زۆر دابەزیووە بۆیە لەو قۆناغەدا باشترین چارەسەر بریتییە لە شورنقەی ئەنسۆلین، بۆ زیاتر شارەزا بوونیشت دەربارەی شورنقەی ئنسۆلین و شێوازی بە کار هێنان و کاردانەوە لاوەکییەکانی و چۆنیەتی بە کار هێنانی سەیری گۆڤاری پزیشک ژمارە (٢٦ — ٢٧) بکە. هەرچی سەبارەت بە ئەوەی چ بخۆیت و چی نەخۆیت، ئەوا: سەیری گۆڤاری پزیشک ژمارە (١٥ — ١٦)ی گۆڤاری پزیشک بکە، کە ژمارەیەکی تایبەتە بە نەخۆشی شەکرە.







پ/ ئامانج، قەڵادزە، تەمەن (٤٠ ساڵ)، هەناو و دڵ: من تەمەنم چل ساڵە، زەختم (١٢ لە سەر ١٠)یە، دەبێ ئاسایی چەند بێت؟

و/ کاک ئامانج ئەمان زانی، ئایا بە بەردەوام پشکنینی زەختت وایە؟ ڕێژەیەک نییە کە بگووترێت ئەو ئاستەی فشاری خوێنە ئاساییە و ئەوە نەخۆشییە. لە سەرانسەری جیهاندا لە سەر ئەو ڕێبەرە جیهانییە دەڕۆیین کە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی بڕیاری لە سەر داوە، بەوەی کە فشاری خوێنی ئاسایی لە دوو بڕ پێکدێت. ئەوەی سەرەوە کە پێیدەووترێت: فشاری سەرەوەی خوێن و فشار بەرز کە دەبێت لە نێوان (٩٠ — ١٤٠) ملیمەتر جیوە بێت و فشاری خوارەوە (بنەوە) فشاری نزم کە دەبێت لە نێوان (٦٠ — ٩٠) ملیمەتر جیوە بێت. ئەگەر ئەو ڕیژەیە وەر بگرین و سەیری خوێندنەوەی فشاری خوێنی تۆ بکەین، دەبینین: کە فشاری خوێنی خوارەوە (بنەوە) زۆرە و ئەگەر ئەوەش بزانین کە هەر دوو جۆری فشاری خوێن گرنگە و هەر دووکیان مەترسیان هەیە و ترسناکە. وەکو ئامۆژگارییەکی گشتی ئامۆژگاری بەڕێزتان دەکەم کە هەتا دەتوانن وەرزش بکەن و ئەگەر وەزن (کێشی لەشت) زیادە هەوڵی خۆ لاواز کردن بدە و لە خۆراک ئاگات لە زۆر خواردن بێت و خۆ دوور بگرە لە خواردنی خۆراکی چەور و قورس. ئەگەر جگەرە کێشیت واز لە جگەرە کێشان بێنە و لە هەموو بارەکانیشدا پێویستە سەردانی پزیشکێک بکەیت بۆ ئەوەی لە باری تەندروستیت بکۆڵێتەوە.

پ/ مامۆستائازاد: تەمەنم (٤٨) ساڵە، دەڵێن: دەرمانی ئەسپرین بەکار بێنە زۆر باشە بۆ دوور بوون لە جەڵتەی دڵ وجەڵتەی مێشک؟



و: پزیشکان دەرمانی ئەسپرین بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی دڵ و تۆرەی مێشک بەکار دێنن بەڵام ئەسپرین کاردانەوەی لاوەکی زۆری هەیە بۆیە هیچ کەسێک ڕێگای پێنادرێت لەخۆوە دەرمانی ئەسپرین بەکاربهێنێت. ئەسپرین دەبێتە هۆی داڕووشانی دیوار و ناو پۆشەکانی کۆئەندامی هەرس و بریندار بوونیان وخوێنبەر بوون و هەندێک جار تەقینی ئەندامەکەی لێدەکەوێتەوە و کەسەکە پێویستی بە نەشتەرگەری لە ناکاو دەبێت بۆ چارەسەرکردنی. هەروەها ئەسپرین لەوانەیە ئەوانەی کە ئامادە باشیان تێدایە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی هەستەوەری سییەکان، وەک: ڕەبۆ زوو لەسەریان دیار بکەوێت یان باری تەندروستیان بخاتە مەترسییەوە و ئەسپرین لە هەندێک کەس هەستەوەری دروست دەکات. سەرەڕای سەر ئێشان و داهێزران، لەوانەیە لە بەناو ساڵ کەوتووان تووشی نەخۆشی شاش بوونی ئێسک بکات (بەتایبەتی لە ئافرەتان) هیچ کات هەر دەرمانێک لەخۆوە بەکار مەهێنە، دەرمان ژەهرە تا پێویستمان پێی نەبێت بەکارنایەت!! پزیشک دوای تەمەنی (٤٥ ساڵی) چەند فاکتەرێک هەن کە ئەژماردیان دەکات ئەگەر دەرئەنجام ئەوەی هەست پێکرد ئەگەری تووش بوونت بە تۆرەی دڵ یان تۆرەی مێشک زۆرە ئەو کات وەک خۆپاراستنی سەرەتایی دەرمانی ئەسپرینت بۆ دادەنێت. واتە: تەنیا پزیشک بڕیار دەدات ئایا ئەسپرین بخۆیت یان نەخۆیت و نەکەی بە قسەی خەڵک دەرمان بخۆیت.



پ/ شاهیر ڕەفیق، هەناو و دڵ، تەمەن (١٩٨٦ن): ماوەیەکە بەڵغەمم هەیە بە هۆی ئیلتیهابی لەوزەتێن بەڵام ڕۆژێک بەڵغەمەکەم لە قوورگما بوو، زۆر زەختم لە قوورگم کرد تا فڕێمدا تۆزێک خوێنی تێدا بوو زۆر ترسام. وەڵامی ئەمەم بەئەوە زۆر بە سووپاسەوە.

و/ تەنیا یەک جار هاتنی خوێن لەگەل بەڵغەم هیچ مەترسییەکی نییە. هەموو کات پزیشک کە کەسێکی بۆ دەچێت کە دەڵێت بەڵغەمم خوێنی تێدا بووە، پزیشکەکە دەبێت تەواو دڵنیا بێت کە ئایا مەبەستی لەو نیشانەیە چیی؟ وەکی تەواو لە مەبەستی نەخۆشەکە گەیشت ئەو کات پرسیاری ئەوەی لێدەکات، ئایا ئەوە یەکەم جارە یان پێشتریش هەمان نیشانەی هەبووە؟ ئایا هیچ دەرمانێکی خواردووە؟ ئایا هیچ نەخۆشییەکی درێژ خایەنی هەیە؟ دواتر پرسیاری ئەوەی لێدەکات ئایا خوێنەکە زۆر بوو یان کەم بوو، نیشانەی وەکو (تا، لاواز بوون، نەمانی ئارەزووی خواردن، گیان ئێشانی لەگەل هەیە) یان تەنیا ئەو نیشانەیە. کە پزیشکەکە وەرامی تەواوی ئەو پرسیارانەی لا گەڵاڵە بوو، ئەو کات بە گوێرەی ئەو نەخۆشییەی کە گوومانی بوونی لێدەکرێت پشکنینی تایبەتی بۆ دەنێرێت.

پ/ دەشتی ریحانی، ڕانیە، تەمەن (١٩٩٠ز)، سەلاموعەلەیک، دکتۆرە بەڕێزەکان دوای دەستخۆشی، ڕێزم بۆتان. من سەرم زۆر هەڵدەوەرێت جارێکیش چووم بۆ لای دکتۆری پسپۆڕ بەڵام چارەسەرییەکەی کاتی بوو؟!! و ئەوەی ئەو بۆ منی دانابوو بۆ کەسێکە بێنیش بێت و هەر خەریکی پرچی خۆی بێت. هەر کات دەست بە سەرم دادێنم یان دای دەهێنم یان دەیشۆم، موویەکی زۆرم لە سەر نابێتەوە!! تکایە چی بکەم و چارەسەری چییە؟

و/ ڕۆژانە لە کەسێکی ئاسایی لەوانەیە (٢٠ — ٥٠) تاڵە موو هەڵبوەرێت، لەونەشە ئەو ژمارەیە بگاتە (١٠٠) تاڵە موو. قژ هەڵوەرین لەوانەیە بە هۆی فەسلەجییەوە بێت، واتە کاتی بێت هەر وەک چۆن لە ژنان لە کاتی دووگیانی یان کاتی شیردانداا بۆ ماوەیەکی کاتی پرچی هەڵدەوەرێت و تووشی قژ هەڵوەرین دەبێت، کە بۆ ماوەیەکی کاتییە و دواتر دایکەکە قژی پڕ دەبێتەوە و دێتەوە. جاری وا هەیە قژ هەڵوەرین بە هۆکاری نەخۆشی دەبێت و زۆر نەخۆشی هەیە کە مرۆڤ تووشی قژ هەڵوەرین دەکات، لەوانە:

١. نەخۆشییە تادارەکان: وەکو نەخۆشی گرانەتا، نەخۆشی تای ڕۆماتیزمی.

٢. نەخۆشییەکانی خوێن: وەکو نەخۆشی لوکیمیا، نەخۆشی کەم خوێنی.

٣. نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس: وەکو نەخۆشیەکانی کە دەبێتە هۆی ڕشانەوە و زگ چوون بەتایبەتی نەخۆشی ژەهراوییبوون بە خۆراک یان ژەهراوییبوون بە کانزا و مادده کیمیاوییەکان.

٤. نەخۆشی میزی شەکرەیی: لەوانەیە ببێتە هۆی قژ هەڵوەرین پێش ئەوەی لە پشکنینە تاقیگەییەکان دەر بکەوێت.

٥. نەخۆشی کوێرە ڕژێنەکان: بەتایبەتی نەخۆشی ملە قۆرتە، کەمی هۆرمۆنی دەرەقی دەبێتە هۆی قژ هەڵوەرین.

٦. بەکار هێنانی هەندێک دەرمان، وەکو دەرمانی هیپارین.

٧. زۆر بە کار هێنانی ڤیتامینەکان دەبێتە هۆی قژ هەڵوەرین.

٨. هێدمەی دەروونی و پشێوی دەروونی و ڕاڕایی (قەلەقی).

٩. نەخۆشی بەستەرە شانەکان وەکو نەخۆشی دەردە گورگ.

١٠. نەخۆشییە دەمار گرژییەکان.

١١. بەکار هێنانی هێز و توندی لە داهێنی پرچ و قژ گورج بەستن.

١٢. نەخۆشییە کەڕووییەکانی پێستی سەر.

١٣. نەخۆشییە میکرۆبییەکان.

١٤. نەخۆشی هیشکە.

١٥. بەکار هێنانی ماددەی کیمیاوی بۆ داهێنان و قەد کردنی پرچ.

١٦. زۆر بەکار هێنانی ئوتووی (کوی) پرچ بۆ ڕێک کردنی قژ.

کاتێک پزیشک کەسێک دەبینێت کە گرفتی قژ هەڵوەرینە، ئەوە سەرەتا دەبێت هۆکاری قژ هەڵوەرینەکە بدۆزێتەوە و چارەسەر بنووسێت. زۆر ڕێنمایی گرنگیدان بە تەندروستی قژ هەیە، بۆ نموونە: دەبێت مرۆڤ زۆر گرنگی بە خۆراکی بدات و هەوڵ بدات خۆراک تەژی بێت بە هەموو پێکهاتەکانی خۆراک و ڤیتامینەکان، پرچ و پێستی سەر خاوێن ڕابگیرێت و ناو سەر قژ زۆر جوان خاوێن بکرێتەوە دوای سەر شووشتن پرچت بە توندی ووشک مەکەوە بەڵکو زۆر بە هێمنی و بە سۆزەوە هەڵسوکەوتی دەگەڵ بکە، هەتا لەو ئامێرە کارەباییانەی کە پرچ ووشک دەکاتەوە دووربە، چونکە دەبێتە هۆی ووشک بوونی پرچ و کەوتنی، زۆر داهێنانی پرچ بە شانەی دەنک تیژ دەبێتە هۆی ماندوو بوونی و کەوتنی، باشترە ڕۆژی یەک بۆ دوو جار سەر بە ئاو و سابوون بشۆردرێت، هەروەها هەموو پێنج بۆ شەش حەفتە پرچ چاک بکرێت و قژ کورت بکرێتەوە، لە بەکارهێنانی ×بوغ بە دوور بن و پێش بەکارهێنانی ڕاوێژی پزیشک وەربگرە، تیشکی خۆر زۆر نەکەوێتە بەر تیشکی خۆر ئەویش یان بە لە سەر کردنی کڵاوێک یان شەبقەیەک یان ئافرەتان چەفییە یان سەر پۆش لە سەر بکەن. لە کۆتاییشدا چارەسەرێک بۆ یەکێک نووسراوە قەت نەکەیت بۆ خۆتی بەکار بێنیت چونکە پرچی هەر کەسێک لەگەڵ ئەویتر جیاوازی هەیە و لەوانەیە بەکار هێنانی چارەسەری قژ هەڵوەرینی ئەو کەسە نەخۆشییەکەت تیر بکات و قژت زۆرتر هەڵبوەرێت. بە کورتی چارەسەری قژ هەڵوەرین، بریتییە لەم هەنگاوانە:

١. لا بردن و چارەسەر کردنی هەر یەکێک لەو هۆکارانەی کە هەیە (underling cause).

٢. لا بردنی هەر هۆکارێک کە دەبێتە هۆی لاواز کردن و پچڕاندن و ڕاکێشان و تێکشکاندنی موو لە شوێنەکەی خۆی (ڕەگی موو hair follicle)، ئەمەش بە چەند شتێک دەبێت:

ا. کەم کردنەوەی هۆکاری گەرمی لە سەر قژ، وەک: بەکار نەهێنانی ئاوی گەرم و گەرمی ووشککردنەوە و گەرمی لە کاتی بەکارهێنانی بۆیە و... هتد.

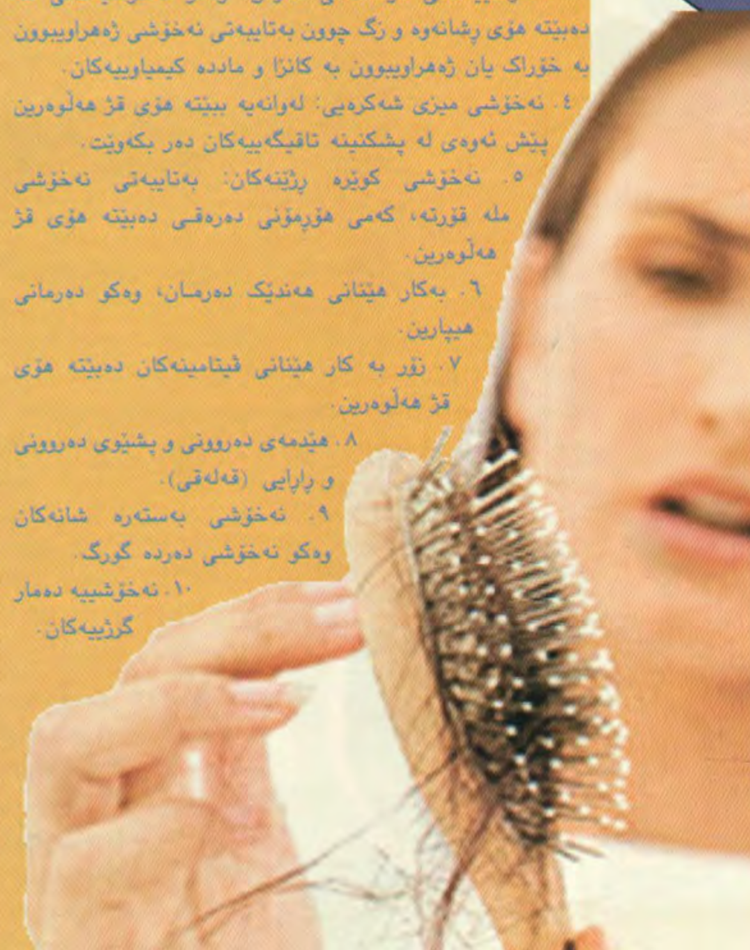
ب. کەم کردنەوەی ڕاکێشانی قژ، وەک: لە کاتی شانە کردن بە بەکار هێنانی شانەی دەنک کراوە و گەورە نەک ددان بچووک، واتە: ئاسان کردنی کرداری شانە کردنی قژ، وە لوول نەدانی قژ لە دوای سەر شووشتن یان بەکارهێنانی شتی بەهێز وەک لاستیک.

ج. کەم کردنەوەی نینۆک و بەکارهێنانی ناو لەپ و پەنجە لە کاتی سەر شووشتن نەک نینۆک، نەهێشتنی توندی لە سەر قژ (Avoid trauma to hair follicle).

د. خواردنی میوە و سەوزە.

هـ. بەکارهێنانی چارەسەری تایبەتی.

(وەرامی ئەو پرسیارە لە لایەن د.شاراس حەسەن شێروانی، پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست وەرام دراوەتەوە)



پ/ دارا عەلی، سلێمانی، تەمەن (١٩٨٧ز): سڵاو، بێ زەحمەت من سەرم و دەم و چاوم زۆر دەخورێت و کرێژێکی زۆری هەیە!! وە مووی سەر و دەم و چاویشم زۆر هەڵدەوەرێت، بەتایبەتی بەیانیان کە هەڵدەستم لە خەو زیاتر وام، تکایە چارەسەری بۆ ئەمە چییە؟ وە چی دکتۆرێک باشە، بۆ لای؟

و/ هەر چەند باسی کێشی لەشی خۆت نەکردووە، هەروەها باسی ئەوەت نەکردووە کە لە کەیەکەوە ئەو نیشانانەت هەیە؟ ئایا لەگەڵ ئەو نیشانانە هیچ نیشانەیترت هەیە؟ هەتا وەرامی تەواو و تایبەتی تۆ بەڕێز بدەینەوە بەڵام لەبەر ئەوەی بەڕێزتان تەمەنتان بچووکە بۆیە چەند هۆکارێک هەیە کە ئەو نیشانانە دروست بکات، لە سەرەتا باشتر وایە پشکنینی شەکر بۆ خۆت بکەیت ئەگەر برێک تەمەنت هەبووایە یەکسەر دەموت بزانە نەخۆشی شەکرەت نییە!؟ هەروەها پێویستیش دەکات کە پشکنینی هۆرمۆنی وەکو پشکنینی هۆرمۆنی دەرەقی (TFT) بۆ خۆت بکەیت، بۆ زیاتر شارەزا بوونت لە هۆکارەکانی قژ هەڵوەرین سەیری وەرامی پرسیاری (کاک دەشتی، ڕانیە) بکە. باشتر وایە سەرەتا بچیت بۆ لای پزیشکێکی هەناو دوای کردنی هەندێک پشکنین ئەو بۆ لای پزیشکی پسپۆڕی ئەو بوارەت دەنێرێت.





پ/ یارا، هەولێر، تەمەن (١٩٩١ز): ئایا چۆن چارەسەری لەکەی دەم و چاو دەکرێ؟ وە چ جۆرە چارەسەریەک باشە؟

و/ لەکەی دەم و چاو گرفتێکی باوی پێستە و لە هەر دوو ڕەگەز ڕوو دەدات بەڵام زۆرتر لە ژنان دەبینرێت و لە کاتی دووگیان بوون، وە نەبێت لە کچانیش نەبینرێت ناوە ناوە لەو کچانەی کە ئامادەباشیان تێدایە دەبینرێت. مەزەندە دەکرێت ئەو قانە کە پێیدەووترێت (لەکە) بە هۆی زۆر چالاک بوونی خانەکانی ڕەنگی پێست (melanocyte)ەوە بێت کە بە هۆی هۆرمۆنی ئافرەتانەوە هان دەدرێت و کاتێ ئافرەتەکە خۆ دەداتە بەر تیشکی خۆر ئەو قانەی لێدێت کە هیچ مەترسییەکی نییە بەڵام لە ڕووی جوانکارییەوە کەسەکە هەراسان دەکات. هۆکاری بۆماوەیش ڕۆڵی سەرەکی هەیە لە تووش بوون بە لەکە، هەروەها ئەوانەی کە نەخۆشی ڕژێنی ملە قۆرتەیان هەیە (نەخۆشی دەرەقی) زۆرتر تووشی لەکە دەبن، هەروەها بەکار هێنانی هەندێک دەرمان و ماددەی جوانکاری یان لەوانەیە نیشانەی نەخۆشییەکیتر بێت. چارەسەر کردنی پێویستی بە ئارامی و سەبر گرتن دەبێت و نەخۆشەکە دەبێت بۆ ماوەی درێژ (جاری وا هەیە، ساڵێک) دەرمان بەکار بهێنێت و لەوە دڵنیا بکرێتەوە کە تەنیا لە لایەنی جوانکارییەوە گرفتە و هیچ مەترسییەکی نییە.



پ/ ڕێژنە، هەولێر، تەمەن (١٩٩٢ن): پشتم زۆر ئازاری هەیە لەگەڵ زگم، هۆکارەکەی چییە؟

و/ بوونی ئـازاری زۆر لە پشت هۆکاری زۆری هەیە، جۆرەکانی ئازاری پشت یان بە هۆی میکانیکی واتە ئەندامەکانی کۆئەندامی جووڵە یان بە هۆی هەوکردن یان بە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی یان بە هۆی لە ناو چوونی بڕبڕە و بەستەرە شانەکانی پشتەوە دەبێت. یان لەوانەیە ئازارەکە لە شوێنێکیتر بێت جگە لـە پشت بـەڵام ئـازارەکـەی دابێتەوە پشت و نیشانەکە لەوێ ببینرێت. بۆ زانینی هۆکاری زگ و پشت ئێشانەکە پێویستە بەڕێزتان لە لایەن پزیشکێکەوە ببینرێیت و دوای وەرگرتنی چیرۆکی تەواوی نەخۆشییەکەت، ئەو کات: پشکنینی تەواوت بۆ بکات ئەو کات هۆکاری نەخۆشییەکەت دەدۆزرێتەوە، هەر کە هۆکاری نەخۆشییەکە زانـرا ئـەوا چارەسەری ئاسان دەکەوێت!! چونکە چارەسەر کردنی بە گوێرەی هۆکارەکە دەبێت.

پ/ دایکی ڕەهەند: کچەکەم تەمەنی شەش ساڵە، نەخۆشی گوێ ڕەپەی هەیە. ئایا هۆکار و چارەسەری چییە؟ مەترسی هەیە؟

و/ گوێ ڕەپە بریتییە لە هەوکردنی لیکە ڕژێنەکان لە کاژێر لە بەردەم گوێیەکان لە هەردوو لا. ئەو لیکە ڕژێنانە لەوانەیە بەهۆی بەکتریا یان ڤایرۆس تووشی هەوکردن بێت. باووترینیان هەوکردنیانە بە ڤایرۆس. لەناو خەڵکی بە گوێ ڕەپە ناوزەد کـراوە (Mumps). لەوانەشە یەکێکیان یان هەردووکیان بە یەکەوە تووشی هەوکردن بێت. نەخۆشییەکەش لە یەکتری دەگرینەوە، لەوانەیە لە ڕێگای لیک یان بە بەکارهێنانی قاپ و قاچاغ بگوازرێتەوە بە تایبەتی لە حەفتەی یەکەمی نەخۆشییەکە کە کاتی تەنینەوەیەتی. نیشانەکانی: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، ئەستووربوونی یەک لە ڕژێنەکان لە لایەک یان هەر دوو لا، هەست کردن بە ئازار لە کاتی خواردن و قسە کردن بەتایبەتی کە مزرەمەنیەکان دەخوات. ئەو نیشانانە ماوەی (١٠ — ١٥ ڕۆژ) دەخایەنێت، وورده وورده نامێنێت. چارەسەرکردنی بە پێدانی دەرمانە ژان لابەرەکانی، وەک: پاراسیتۆل بۆ تا دابەزین و ژانەکە دەبێت. هەروەها خۆ گرتن لە خواردنی مزرەمەنیەکان، بە شێوەیەکی گشتی چارەسەرێکی دیاریکراوی نییە. هەندێک جار لەوانەیە ماکی (ئاڵۆزی) دروست بکات بەڵام بە دەگمەن، وەک: هەوکردنی پەنکریاس و هەوکردنی هێلکە دانەکان و کۆئەندامی دەمار. باشترین ڕێگا چارەش بریتییە لە خۆپاراستن ئەویش بە وەرگرتنی پێکووتەی تایبەت دەبێت، وە بەهۆی بوونی پێکووتە لە سەرانسەری جیهاندا ڕێـژەی ئەو نەخۆشییە ڕوو لە کەم بوونەوەیە.





پ/ ئامانج عبدالله، ڕانیە، تەمەن (١٩٩٢ز)، ڕانیە، کێوە ڕەش: منداڵی براکەم تەمەنی چوار ساڵە، ماوەیەکە تووشی چاو خووران بووە و چاوی سوور دەبێتەوە؟

و/ سەردانی دکتۆرێکی پسپۆڕی چاو بکە، چاو خوران و چاو سوور بوونەوە زۆر نەخۆشی دروستی دەکات، بۆیە باشترە پزیشکێکی پسپۆڕی چاو ببینێت.

پ/دایکی نورا، هەولێر: کچەکەم تەمەنی دوو ساڵە، دووجارە کە تای زۆر دەبێت، گەشکەی دێتێ، ئایا مەترسی ئەوەی هەیە کە گەورە بوو خودار دەر بچێت؟

و/ بە هۆی تا گەشکە لە منداڵدا زۆر باوە و جێگای مەترسی نییە و بە خووداری ناناسرێت. چارەسەر کردنی بە چارەسەری هۆکاری تا لێهاتنەکە چارەسەر بکرێت، دەرمانی تا دابەزێنی دەدرێت بە منداڵەکە، دایک ئامۆژگاری دەکرێت کە هەر منداڵەکەی تای هاتی دەرمانی پاراسیتۆل (تا دابەزێن) بدرێت بە منداڵەکە و دەم و چاوی تەڕ بکات و ساردی بکاتەوە (کمادات) و بەتانی لێفی پێنەدات بۆ ئەوەی بە زووترین کات تای لێ بکەوێت. لە لای پزیشک ئەگەر منداڵەکە گەشکەی هەبوو یەک جار بوو، ئەوا: پزیشک هەموو هەوڵ و کۆششی بۆ ئەوەیە گەشکە نەبێتەوە ئەویش بە چارەسەر کردنی هۆکاری گەشکەکە کە تای زۆرە و لەگەڵ دەرمانی هەوکردن دەرمانی تا دابەزێنیش بۆ منداڵەکە دەنووسێت بەڵام ئەگەر منداڵەکە چەند جارە گەشکەی بۆ هات ئەو کات دەبێت پزیشک کۆنترۆڵی گەشکەکە بکات و لە هۆکاری زۆری گەشکەکە بکۆڵێتەوە، گەشکەی تا لە منداڵ لە ژێر تەمەنی پێنج ساڵییەوە پێویستی بە چارەسەری گەشکە نییە و بە خووداری ناناسرێت، منداڵەکەت مەترسی نییە کە گەورە بوو تووشی خووداری بکات. هەموو کات دوای تەمەنی پێنج ساڵی ئەوەی نامێنێت و هیچ مەترسی ئەوە لە منداڵەکەت نییە کە لە ئایندە تووشی گەشکە ببێت و مەترسی ئەو جۆرە گەشکانە ئاساییە.



نەخۆشییەکانی ددان



پ/ هەردی حەسەن، دەربەندیخان، تەمەن (١٩٨٨ز): پووکم خوێنی لێدێت لە کاتی شۆردندا؟

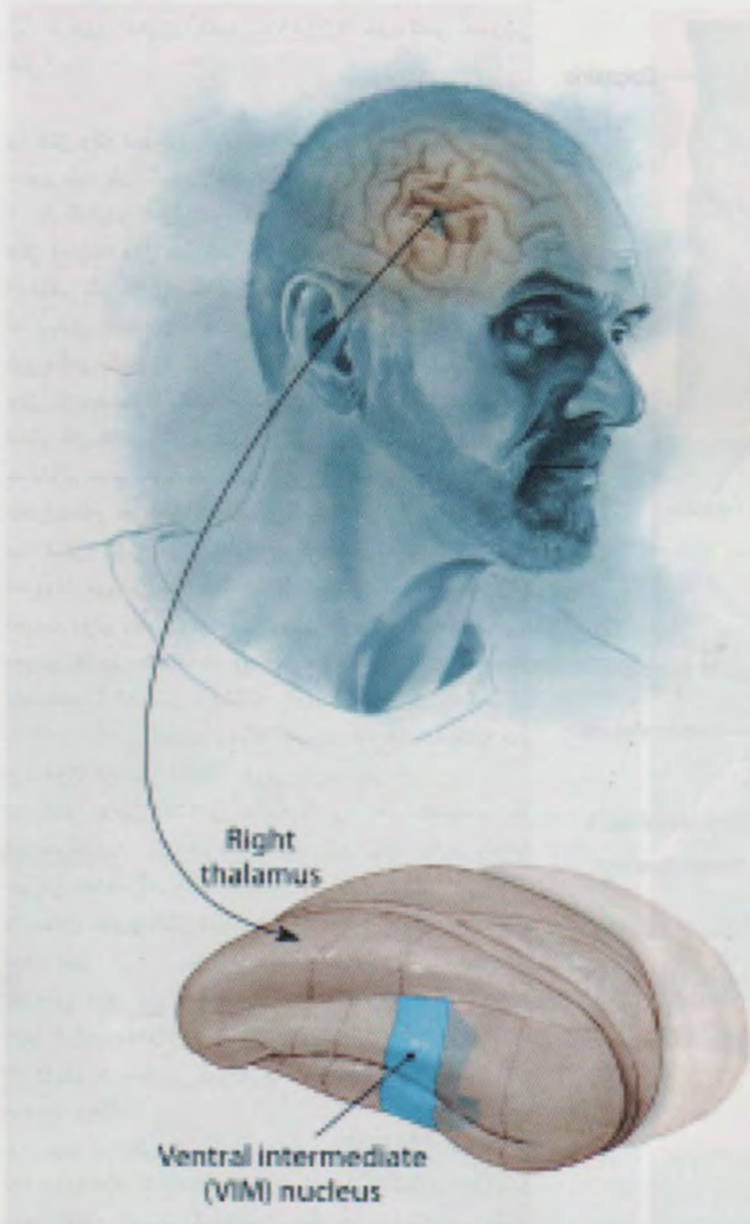
و/ ئایا تۆ هەموو ڕۆژ ددانەکانت دەشۆیت؟ خوێن هاتن لە پووک هۆکاری زۆری هەیە، لەو هۆکارانە گرنگی نەدان بە خاوێن کردنەوەی ددان و نەشووشتنی یان ددانی خوار و خێچ و ناتەواو یان بەکار هێنانی هەندێک دەرمان یان هەندێک کەس بە شێوەی بۆماوەیی ئامادە باشی تێدایە بۆ تووشبوون بە خوێن لە پووک یان ددان شووشتن بە توندی و ناتەندروست کە دەبێتە هۆی برینداربوونی پووک، لەبەر ئەوەی تۆ نەبینراوی هەتا بزانین هۆکاری خوێن هاتن لە پووک چییە، بۆیە ئامۆژگاریت دەکەین سەردانی پزیشکێکی ددان بکەیت. هەمووان پێویستە هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکەین، هەتا لە باری تەندروستی ددانەکانمان بکۆڵێتەوە و ئەوەی تووشی گرفت بووە چارەسەر بکرێت. (ئەو پرسیارە لە لایەن د.موونەیەد ئەمین ئیبراهیم، پسپۆڕی نەخۆشییەکانی ددان وەرام دراوەتەوە)

پ/ هـادی کاکە، تەمەن (١٩٨٥ز)، گەڕەکی ملکەندی: سڵاو کاک دکتۆر، ئایا خواردنی حەبی (کارباسام ٢٠٠ملگم) یان (carbamazepine) هۆکارە بۆ ڕووتانەوەی مووی سەر؟ من نزیکەی دە ساڵە ئەو حەبە بەکار دەهێنم، سووپاس بۆ وەڵام دانەوەت.

و/ حەبی کارباسام (تیگرتیۆل) دەرمانێکی زۆر باشە و زۆر بەکارهێنانی هەیە. لەوانە: بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی گەشکە (فێ، خووداری) بە کار دێت، بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی سەرئێشە بە هۆی دەماری ژمارە پێنجی مێشک، بۆ چارەسەری نەخۆشی دەروونی دوو جەمسەری، بۆ یارمەتیدانی نەهێشتنی نیشانەکانی واز هێنان لە کحوول (acute alcohol withdrawal)، بۆ چارەسەر کردنی خنکانی دەماری قاچ. ئەو دەرمانە پێش دەست پێکردنی پێویستە پزیشک لەوە دڵنیا بێت کە نەخۆشەکە نەخۆشی دڵ یان نەخۆشییەکی دیاری کراوی پێست یان نەخۆشی خوێن یان گورچیلە و جەرگی نەخۆشەکە تەواوە، ئەو کات ئەو دەرمانە بدرێت. ئەمەش هەموو بۆ ئەوەیە کە نەخۆشەکە لە کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانە بە دوور بێت، هەروەها ئەو دەرمانە نابێت بدرێت بە کەسێک کە نەخۆشی لە لێدانەکانی دڵی هەبێت (AV conduction abnormalities) ، یان نەخۆشی خراپ کار کردنی مۆخی ئێسکی (bone marrow depression)، یان نەخۆشەکە هەستەوەری بەو دەرمانە هەبێت نابێت دەرمانی تیگریتۆلی بدرێتێ. نابێت هیچ کەسێک لەخۆیەوە ئەو دەرمانە بە کار بێنێت و هەموو کات دەبێت ڕاوێژی پزیشکی بۆ وەربگیرێت، پێش بە کار هێنانی دەرمانەکە دەبێت کەسەکە هەر دوو پشکنینی ڕێژەی خوێن (Hb٪) و خڕۆکە سپییەکانی خوێن (WBC) بۆ خۆی بکات، وە دوای خواردنی دەرمانەکە دوای سێ مانگ دەبێت پشکنینی خڕۆکەی سپی بۆ خۆی بکات. ئەو کەسانەی کە بە شێوەی درێژ خایەن ئەو دەرمانە دەخۆن دەبێت هەر نەبێت ساڵی دوو جار پشکنینی خڕۆکەی سپی لە ناو خوێن بۆ خۆیان بکەن و ئەگەر ڕێژەی خڕۆکەی سپی لە ناو خوێن دابەزی بۆ کەمتر لە (٣٥٠٠) ئەوا دەبێت کەسەکە یەکسەر سەردانی پزیشکی چارەسەرکەری خۆی بکات، هەتا ئەو دەرمانەی بۆ بگۆرێت. دەرمانی تیگریتۆل کاردانەوەی لاوەکی خۆی هەیە، لەوانە: (دەم ووشک بوون، هێڵنج، ڕشانەوە، ئەستوور بوون، بەلادا هاتن، گێژ بوون، خەواڵوو، داهێزران، سەر ئێشان، دابەزینی ڕێژەی سۆدیۆم لە ناو خوێن (hyponatremia)، نەخۆشی خوێن، حەساسیەی پێست و لیر لێهاتن. کەمتر کاردانەوەی لاوەکی وەکو زگچوون، نارەوانی، خرپە جوولەی لە ناکاو و چاو ڕەشکە و پێشکە کردن، زۆر دەگمەن کاردانەوەی لاوەکی وەکو زگ ئێشان، نەمانی ئارەزووی خواردن، هەوکردنی جەرگ، زەرتک، نەخۆشییەکانی دڵ، بەرز بوونەوەی فشاری خوێن یان دابەزینی فشاری خوێن، خنکانی دەمارەکان، لێو تەترە کردن، ڕکی، هەڵچوون، ووڕێنە کردن، خەمۆکی، نەحەوانەوە، تەزی پێدا هاتن، گەورە بوونی لیمفە گرێیەکان. کاردانەوەی لاوەکیتری هەیە بەڵام زۆر دەگمەن ڕوو دەدەن، لەوانە: گۆڕانی چەشتن، لێو تەقین، هەوکردنی پەنکریاس، زیاد بوونی کۆلیسترۆلی ناو خوێن، نەخۆشی دەروونی (psychosis) ، داخورانی ئێسک، شاشبوونی ئێسک، شیر لە مەمک هاتن و گەورە بوونی مەمک، کەم بوونی ئەگەری منداڵ بوون (impaired male fertility)، هەوکردنی حەوزی گورچیلە، پەککەوتنی گورچیلە، گیرانی میز، تیکچوونی سێکس (sexual dysfunction)، ئازاری جومگە، گیان ئێشان، ڕەقبوون، گوێ تەپ بوون، چاو سۆر بوونەوە، قینچکە هاتن، ڕەش داهەڵگەڕانی پێست، سەر ڕووتانەوە، تووکن بوون، زۆر ئارەقە کردن، خۆکووشتن. (بۆ وەرامی ئەو پرسیارە، سوود لە ڕێبەری دەرمانی بەریتانی (BNF)ی ساڵی (٢٠١٢ز) وەرگیراوە.







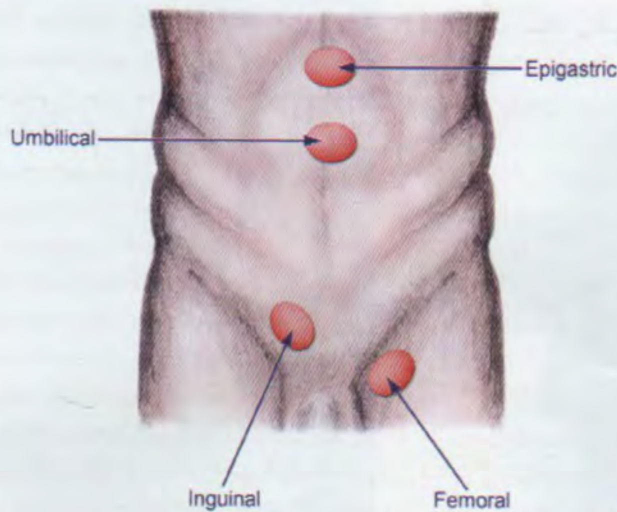
پ/ خوشکێک بە ناوی شەهێن: لە چوون بۆ شوێنی بەرز دەترسێ؟ پێیان گووتووە: تووشی فۆبیای شوێنی بەرز بووە، ئایا ئەمە نەخۆشییەکی دەروونیە؟ هۆکاری چییە؟ چارەسەری چییە؟

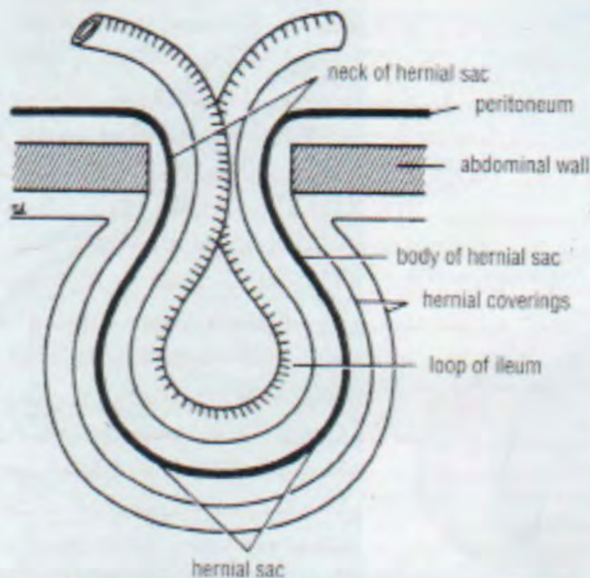
و/ ترس یان فۆبیای شوێنە بەرزەکان ئەو نەخۆشییە دەروونیەیە کە تاکی تووش بوو کاتێک دەچێت بۆ شوێنێکی بەرز تووشی ترسێکی زۆر دێت و ناوێرێت بۆ ئەو شوێنە بەرزە سەر بکەوێت، وە زۆر جار ئەو کەسە لە کاتی چوون بۆ شوێنی بەرز تووشی بوورانەوە دێت و لێدانی دڵی کەم لێدەدات و پشێوی لە هەناسەدان دەبێت، لەوانەیە: لەخۆ بچێت و لەشی ڕەق بێت ئەمەش کار لە ئیش و کاری ڕۆژانەی دەکات. بە زۆری لە ئافرەتان ڕوودەدات و ترسەکە پەیوەندی بە ڕووداوێکی کۆنی ژیانی تاکەکەوە هەیە، بۆ نموونە: لەوانەیە لە منداڵی یەکێکی بینیبێت کە لە شوێنێکی بەرز بەر بوویتەوە کاتێک گەورە بوو بێ ئەوەی بتوانێت دەست بە سەر ئەو هەست کردنەی بگرێت و هەست بەو ترسە دەکات. چارەسەری: بە دانیشتن لەگەڵ پزیشکی دەروونی دەبێت و هۆکارەکانی ڕوون بکرێتەوە لەگەڵ چۆنیەتی زاڵ بوون بە سەری، وردە وردە تاکەکە پەلکێش بکرێت بۆ چوون بۆ شوێنی بەرز و ئەوەی لا ئاسان بکرێت و تێی بگەیەنرێت کە چوون بۆ شوێنی بەرز مەترسی نییە. زۆر جار فۆبیای شوێنی بەرز لەخۆوە نامێنێت ئەویش لەو کەسانەی کە تەواو بڕوایان بەخۆ هەیە و هەوڵ دەدەن بەسەر ئەو جۆرە هەستانە زاڵ بن.

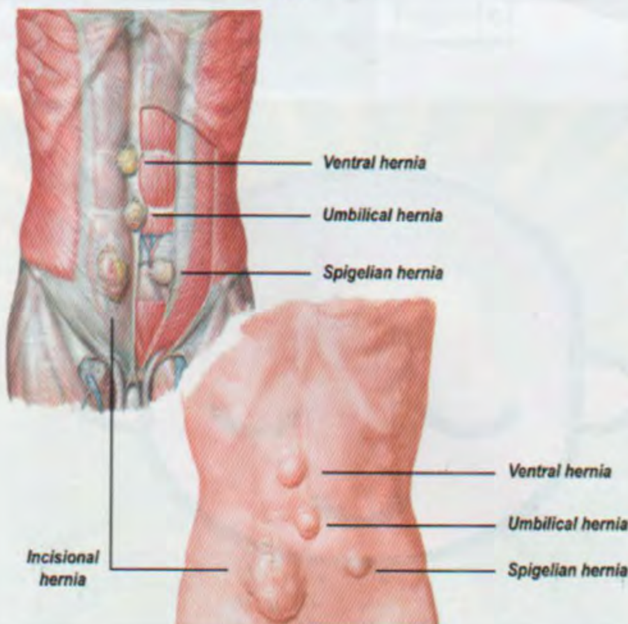


پ/ دیلمان، چوار قووڕنە، دەروونی، تەمەن (١٩٩٠ز): سڵاو ناوم دیلمان دڵشادە، خوێندکاری کۆلیجی تەندروستیم. دکتۆر گیان من ماوەیەکە ئەگەر هەر کارێک بکەم ئەلەرزم، هەست بە لەرزین دەکەمیەک خۆم قەلەقم بەڵام ماوەیەکە وام لێهاتووە، سووپاس.

و/ پێویستە هەندێک پشکنین هەیە بۆ خۆت بکەیت، بەتایبەتی پشکنینی هۆرمۆنی دەرەقی (thyroid function test) بەڵام پێش ئەوە سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ بکە هەتا تەواو لێت بکۆڵێتەوە و پشکنینی پێویستت بۆ بکات.







پ/ ئارەزوو، هەولێر، تەمەن (١٩٨٩ز): جۆرەکانی نەخۆشی فتق؟

و/ فتق واتە دەرچوون یان بەناو داچوونی شتێک کە پێشتر نەبوو بێت یان ئاسایی نەبێت. فتق چەندەها جۆری هەیە،

١. بە گوێرەی شوێن: بە گوێرەی ئەو شوێنەی کە تووشی فتق دەبێت، فتق دەکرێت بە:

ا. فتقی ناو گەران: کە باووترین جۆرەکانی فتقە، بە زۆری لە پیاوان دادەبێت. لە کوێ گوون شۆڕ دەبێتەوە بۆ ناو توورەگەی گوون، ئەوێ تووشی فتق بوون دەبێت و بە جۆرێک بەشێک لە پێکهاتەکانی ناو زگ، بۆ نموونە: ڕیخەڵۆک دەناو ئەو فتقە شۆڕ دەبێتەوە، ئەوێ دەپەنمێت و دواتر کە بە خۆی دەچێتەوە شوێنی خۆی یان بە دەست پاڵی پێوە دەنرێت ئەو خڕپیەی کە لە ناو گەران دەبینرا نامێنێت.

ب. فتقی لاق: لەو کەناڵۆکەی کە خوێنبەری قاچی پێدا دەڕووات تووشی فتق دەبێت، بە زۆریش ئەو جۆرە لە ژنان دەبێت دوای زگ و زا کردن تووشی ئەو جۆرە فتقە دەبن، بەوەی کا پارچەیەک لە ڕیخەڵۆک لە ڕێی ئەو فتقە بەناو دادەچێت و ئەو جۆرە فتقانە پێویستیان زووتر پێویستیان بە نەشتەرگەری دەبێت چونکە ئاسانتر لەوانیتر لەوانەیە ئەو ڕیخەڵۆکە تووشی قەتیس بوونی خوێن بێن.

ت. فتق بوونی جێگای نەشتەرگەری: ئەو کەسانەی کە نەشتەرگەرییان بۆ هەر مەبەستێک کرد بێت، جاری واهەیە شوێنی نەشتەرگەرییەکە تووشی فتق بوون دێت.

ث. فتقی دەورویشتی ناوک: جاری واهەیە ناوک تووشی فتق بوون دێت.

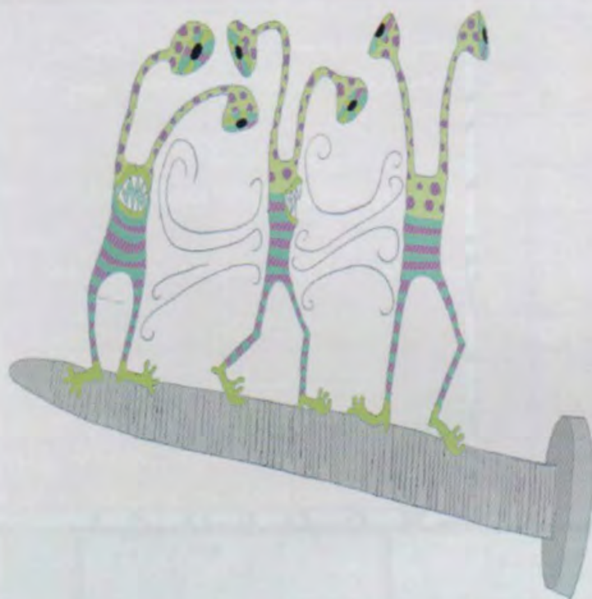
ج. فتقی سەر دڵ: ئەو جۆرە فتقە دەکەوێتە سەر دڵ و بە هۆی لاوازی ماسولکەکانی زگ لەوێوە دێت. ئەو جۆرە فتقە بە زۆری لە پیاوان زۆرترە و زۆربەی جار ئازارێکی کەم دروست دەکات.

ح. جۆرە فتقێکی ناو زگیش هەیە : (Hiatal Hernia) ئەو جۆرە فتقە تا ڕادەیەک جیاوازە لە جۆرەکانیتری فتق، ئەو ماسولکەیەی کە ناو زگ لە ناو سینگ جوودا دەکاتەوە جاری واهەیە تووشی لاوازی یان کوون دەبێت. نیشانەی وەکو بڕی هاتن دروست دەکات بە هۆی گەڕانەوەی ترشەلۆکی ناو گەدە بۆ ناو سورێنچک، لەوانەیە نەخۆشەکە هەست بە ئازاریش بکات و چارەسەر کردنی بە هۆی نەشتەرگەری دەکرێت.

٢. فتقی زگماک یان تووشبوو: ئایا کەسەکە لە زگماکییەوە تووشی فتق بووە یان فتقی نەبووە هەتا گەورە بووە ئەو کات تووشی فتق بووە.

٣. فتقەکە دەگەڕێتەوە یان ناگەڕێتەوە: ئەگەر کەسێک فتقی هەبێت، زۆر جار کە فتقەکەی ئەستوور دەبێت بە خۆی دەیباتەوە شوێنی خۆی، جۆری فتقیتریش هەیە کە ناچێتەوە شوێنی خۆی.

٤. توندی فتق: هەندێک فتق مەترسیدارە بەتایبەتی ئەوانەی کە ناگەڕێتەوە و دەبێت یەکسەر کەسەکە نەشتەرگەری بۆ بکرێت.



پ/ سانا، سلیمانی: تکایە ئەگەر ئەتووانن باسی نەخۆشی دەردە کۆپان بکەن؟

و/ لە ژمارەکانی ئایندە چاوەڕێی بابەتێکی بە پیز لە سەر دەردە کۆپان (tetanus) ببە. ئەمەش کاتێک دێتە ئاراوە کە بەکتریای تیتانۆس هات بێتە ناو برین، بۆ نموونە: بە ڕێگەی پاشماوەکان، ئاڵەتەکانی ژەنگاوی یان دوای سۆتان و ... هتد. ماددە ژەهراوییەکان زۆر بەخێرایی دەمارە خانەکان تێک دەدەن، وە ئەو شوێنەی دەوروبەری برین کە هەوی کردووە ڕەق دەبێت و مرۆڤ تووشی ئازاری ماسولکەکان و کێشەی قووتدان و کێشەی هەناسەدان دەبێت.



پ/ ئاکار جەمال، هەولێر، قوشتەپە: باسی سێو دەکەن، کە سوودی بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە، ئایا سوودەکانی سێو چین؟

و/ هەموومان ئەوە گوێ بیست بووینە کە دەڵێت: (ڕۆژێک سێوێک بخۆیت پزیشکت لێ دوور دەخاتەوە). ڕاستی تازە چەسپاندوویەتی کە لە توانای سێودا هەیە شتی زیاترت لێ دوور بخاتەوە نەک تەنها سەردان کردنی پزیشک ! سێو بە کۆگایەکی کەڵک و بە سوود دادەنرێت کە دەتوانێت پەنای بۆ بەریت بە درێژایی ساڵ. بەڵام لەو پەڕی سوودیدا دەبێت لە ماوەی نێوان مانگی ئەیلوول و تشرینی دووەم. سێو میوەیەکی پڕ بە ڤیتامین (C) و دژە ئۆکسینەکان، سەرەڕای دەوڵەمەندیی بە ڕیشاڵەکان (هەریەکە سێوێک بایی جامێکی بچووک لە کەپەک لە ڕیشاڵت پێ دەبەخشێت). هەموو ئەمانە بە کالۆرییەکی کەمتر لە (١٠٠) کالۆری بۆ هەر دانەی سێوێ. فەرموو لەگەڵ ڕوون کردنەوەیەک لە سوودە زۆرەکانی سێو.

کەم کردنەوەی مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجە:

خواردنی ڕێکی سێو یاریدەی ژنان دەدات بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجەی مەمک. بە پێی ئەوەی توێژینەوەیەکی تازە پێی گەیشتووە کە لە گۆڤاری (کیمیای خۆراک) ی ئەمەریکیدا بڵاوکراوەتەوە، ئەویش: بەهۆی ئەوەی کە فلاڤۆنۆیدەکان (Flavonoid) ی کە تێیدایە، کەوا خاسیەت گەلی دژە ئۆکسینی هەیە.

بۆ پارێزگاری کردن لە ڕوخسارێکی ڕێک و جوان:

دکتۆر تۆلی هینریکسۆن، دەڵێت: زیندوێتی ڕوخسارت نوێ بکەرەوە بە شیلانی بۆ ماوەی سێ خولەک بە شەش پاڵوویەک لە سرکەی سێوی بەستوو پاش پێچانەوەی بە دەسماڵێکی کاغەز(کلینکس). ئینجا ئەلفای هایدرۆکسی ناو ترشەکە کارێک دەکات، کە ئان و پۆی پێستی ڕوو باش دەکات و لە ڕواڵەتی چرچ و لۆچەکانیش کەم دەکاتەوە.

دابەزاندنی کێش: توێژینەوەیەک لە گۆڤاری (خۆراک) بڵاوکراوەتەوە، دەریخستووە کەوا: ئەو ژنانەی بەردەوام دەبن لە خواردنی (٣) سێو لە ڕۆژێکدا زۆرتر کێش وون دەکەن لەو ژنانەی خواردەمەنیتر دەخۆن کە هەمان بڕی لە ڕیشاڵەکان تێدایە.

ئێمە و ئێوە

دووەمین کۆنگرەی زانستی سەنتەری نەخۆشییەکانی دڵ لە سلێمانی

لە بەرواری (١٥ – ١٦)ی تشرینی دووەمی (٢٠١٢ز) دووەمین کۆنگرەی زانستی سەنتەری نەخۆشییەکانی دڵ لە سلێمانی گێردرا، کە تیایدا ژمارەیەکی بەرچاو لە پزیشکانی دڵی عێراقی و کوردستانی و بیانی بەژدار بوون، چەندەها بابەتی بە پێز و زانستی پێشکەش کرا و لە لایەن کەسانی پسپۆڕەوە تاوتوێ کران. هەروەها باس لە ڕێگا چارەکان بۆ پێش بردنی زانستی پزیشکی لە عێراق و کوردستان کرا و لە کۆتایی کۆنگرەش دیاری لە لایەن سەنتەری نەخۆشییەکانی دڵ لە سلێمانی پێشکەش بە هەر دوو کۆمەڵەی پزیشکانی دڵی عێراقی و کۆمەڵەی پزیشکانی سینگ و دڵ لە کوردستانی عێراق کرا. ئەوەی شایانی باسە، ئەوەیە: کە سەنتەری دڵ لە سلێمانی لە سەرەتاوە وەک بەشێکی بوژاندنەوەی دڵ لە ساڵی (٢٠٠٥ز) دامەزرا، ناوەکەی گۆڕاوە بە سەنتەری نەخۆشییەکانی دڵ لە سلێمانی لە (٢٠٠٨/٠٣/٢٥ز)دا تائێستا (٦٠٥٠٠) نەخۆش چارەسەریان لەو سەنتەرە بۆ کراوە. سەنتەرەکە پێکهاتووە لە چەند بەشێک، قەستەرە لە بەشە گرنگەکانی سەنتەرەکەیە لە (٢٠٠٥/١٢/٢١ز)دا کرایەوە کە یەکەم قەستەرەی تێدا ئەنجام دراوە. لە (٢٠٠٦/١٠/١٦ز)دا یەکەم شەبەکە و باڵۆنی ئەنجام داوە، یەکەم پەیس مەیکەر لە (٢٠٠٧/٠٤/٠٦ز)دا دانراوە. تائێستا (١٣٠٦٩) قەستەرە و (٦٦٤٥) باڵۆن و (٢٢٨) پەیس مەیکەر کراوە، کە نەخۆشەکان لە گشت پارێزگاکانی عێراقەوە هاتوون چارەسەریان بۆ کراوە. بەشێکیتری گرنگی سەنتەرەکە بەشی نەشتەرگەری دڵی کراوەیە کە لە (٢٠١٠/٠٤/٢٨ز)دا یەکەم نەشتەرگەری تێدا ئەنجام دراوە، تائێستا (٥٨١) نەخۆش نەشتەرگەری بۆ کراوە.

تاوتوێی نامەی دکتۆرا

ڕۆژی چوار شەممە ڕێکەوتی (٢٠١٢/١١/١٤ز) کاتژمێر (٠٩:٣٠)ی بەیانی لە هۆڵی خوێندنی باڵا لە کۆلێژی پزیشکی – زانکۆی هەولێری پزیشکی: تاوتوێی نامەی دکتۆرای خوێندکار (دلێر قادر گەلالی) لە بواری کار ئەندامزانی پزیشکی کرا بە ناونیشانی

(Role of the Brain – Angiotensin System in Salt induced Hypertension in the Rat)

ئەندامانی لێژنەی تاوتوێ کردن پێک هات بوون لە:

١. پ. د. (سائب یونس عبدالرحمان) لە (زانکۆی موسڵ – سەرۆکی لێژنە).

٢. پ. د. (کاوە فاریق درەیی) لە (زانکۆی هەولێری پزیشکی – ئەندام).

٣. پ. ی. د. (قاسم حسۆ عبدالله) لە (زانکۆی دهۆک – ئەندام).

٤. پ. ی. د. (مروان عبدالرحیم یاس) لە (زانکۆی هەولێری پزیشکی – ئەندام).

٥. پ. ی. د. (عبدالکریم عبدالوهاب) لە (زانکۆی هەولێری پزیشکی – ئەندام).

٦. پ. د. (سەلاحەدین میرانی) لە (زانکۆی هەولێری پزیشکی – ئەندام و سەرپەشتیار).



گفت و گۆیەکی تێر و تەسەل و زانستیانە لە سەر نامەی دکتۆراکە کراو و هەموو پرسیارەکان لە لایەن خوێندکاری دکتۆراکە وەڵام درانەوە و پاش هەڵسەنگاندنێکی زانستیانەی نامەکە و ئاستی زانستی خوێند کارەکە لە لایەن ئەندامانی لێژنەکەوە، لە کۆتاییدا: لێژنەکە نامەی دکتۆراکەی پەسند کرد بە پلەی نایاب. ئێمەش بە ناوی دەستەی گۆڤاری پزیشک پیرۆزبایی لە (د.دلێر قادر گەلالی) دەکەین بە بۆنەی بە دەست هێنانی بڕوا نامەی دکتۆرا لە بواری کار ئەندامزانی پزیشکی.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست، بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕ بکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات. و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو:

ناونیشانی تەواوی:

شوێنی کارکردنی:

ژمارەی موبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب بێت یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێکت بنێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بەدرێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆڕمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. و دەتوانیت هەر دەستەواژەیەک یان هەر پیرۆزباییەک بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆڕمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی گۆڤارەکەی بە دیاری بۆ دەچێت: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشانی تەواو
شوێنی کارکردنی:

ئەو دەستەواژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

ئاگاداری بۆ کوردانی هەندەران

گۆڤاری پزیشک بە هۆی ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی هێناوە و لەبەر ئەوەی لە دەرەوەی کوردستان، لە لایەن کوردستانیان داوایەکی زۆری لەسەرە بۆیە هاوبەشی ساڵانەی گۆڤار بە ($١٠٠) سەد دۆلاری ئەمریکی خەمڵێنرا، لە گەڵ ناردنی ناو و ناونیشانی تەواو و ژمارەی پۆستە و پۆستی ئەلیکترۆنی و ژمارەی موبایل

داواکاری:

داوا لە خوێنەرە بەڕێزەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەین، لەمەودوا گۆشەشەیەکی نوێ بۆ گۆڤارەکەمان زیاد دەبێت کە تیایدا نەخۆش چۆنێتی نەخۆش کەوتنی و چۆنێتی سەردانی کردنی پزیشک و چۆنێتی وەرگرتنی دەرمان وەک چیرۆک دەگێڕێتەوە. ئەمەش لە هەوڵی ئەپساوەی گۆڤارەکەمانە بۆ ناساندنی پزیشکان و هاوڵاتیان بە چۆنێتی هەڵسوکەوتی تاکی کوردی لە کاتی نەخۆش کەوتنیدا.

وەڵامی ووشەی بزری ژمارەی رابردوو، نەخۆشیی «دەردە باریکە»یە.

شیکاری ژمارەی پێشوو

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ن	ا	ك	ە	ی	پ	س	ە	ك	ۆ	ڕ	خ	1
ی	ی	ی	ی	ی	ی	ە	ە	ە	ە	ا	ە	2
ش	و	ش	ە	ی	ی	ە	ە	ا	س	ڕ	م	3
ا	ه	ە	و	ی	ی	ە	ە	س	و	ا	ۆ	4
س	ە	د	م	ا	ن	ە	ە	ن	ا	ی	ك	5
ت	ك	ك	ا	و	ل	ن	ە	م	س	ی	ی	6
ە	پ	ە	پ	ل	ز	ا	ف	د	ی	ن	ی	7
چ	ا	ی	پ	م	ل	پ	خ	و	ر	ا	پ	8
ە	ر	ك	ە	ا	ا	ا	ا	ا	و	ی	ە	9
س	ۆ	ك	ی	پ	ی	و	ر	گ	ی	ر	گ	10
ە	ی	س	ا	د	و	ر	ك	ێ	ی	س	ی	11
د	ی	ۆ	ر	ف	د	ن	ۆ	م	گ	ی	س	12

سۆدۆکۆ - شیکاری

8	9	5	2	7	4	1	3	6
4	3	1	6	5	9	2	7	8
7	2	6	1	8	3	9	5	4
2	7	8	4	9	6	5	1	3
9	1	4	3	2	5	6	8	7
6	5	3	8	1	7	4	2	9
5	8	7	9	6	1	3	4	2
3	6	2	5	4	8	7	9	1
1	4	9	7	3	2	8	6	5

بەکارهێنانی دەرمان لەماوەی سکپڕیدا
Medicines Use During Pregnancy

ئامادەکردنی: ڕێبوار محمود قرناقەوی
خوێندکاری کۆلێژی دەرمانسازی- زانکۆی تکریت

ئەو دەرمانانەی ئافرەتی سکپڕ بەکاریان دەهێنێت دەکرێت بەوێڵاشدا (placenta) تێپەڕن و بچنە ناو ڕێـڕەوی خوێنی (bloodstream)ی گەشەی کۆرپەلە. کاریگەری دەرمان لە سەر کۆرپەلە بەندە لە سەر: دەرمانی بەکارهێنراو و قۆناغی سکپڕی کە دەرمانی تێدا بەکاردێت.

چۆن خانمی سکپڕ دەتوانێ بڕیار بدات لە ماوەی سکپڕیدا دەرمان بەکار بهێنێت؟

باشترین ڕێگا بۆ ئەوەی بڕیاربدات کەی دەتوانێ دەرمان بەکاربهێنێ لە ماوەی سکپڕیدا، زانینی سوود و زیانەکانی دەرمانە لەڕێ ی پزیشکی پسپۆڕەوە.

سوودەکان: ئەو سوودانە چین کە دەرمانەکە بۆ دایک و کۆرپەکەی دە بێت؟

مەترسییەکان: ئەو مەترسیانە چین کە لەوانەیە دەرمانەکە تووشی دایک و کۆرپەکەی بکات؟

ئایا بەکارهێنانی دەرمانەکان لە ماوەی سکپڕیدا بە سەلامەت دادەنرێت؟

قـورس دەبـێـت بزانرێت کەی ئافرەت دوو گیان (سکپڕ) دەبێت بۆ ئەوەی لە بەکار هێنانی دەرمان دوور بکەوێتەوە. لـە زۆریـەی کاتـدا ئەو دەرمانانەی بەکار دەهێنرێت لە لایەن ئافرەتی سکپڕەوە کار ناکاتە سەر کۆرپەلە، بەڵام لە هەندێک کاتدا لەوانەیە ببێتە هۆی تێکچوون یان شێواوی کۆرپەلە (damage or birth defects). لەوانەیە زۆریـەی ئەو دەرمانانەی دەتوانرێ بە بێ ڕاسپاردە (ڕەچێتە)ی پزیشک (over-the-counter (OTC))) لە دەرمانخانە و بازاڕەکان بکرێن کار بکەنە سەر تەندرووستی کۆرپەلە. هەندێک لە دەرمانەکان سەلامەت نین بۆ بەکار هێنان لە ماوەی سکپڕیدا، هەتا ئەو دەرمانانەش کە بەپێی ڕاسپاردەی پزیشک پێش دووگیانی سکپڕی) لەوانەیە زیان بەخشبن بۆ دایک و گەشەی کۆرپەکە لە ماوەی سکپڕیدا. بۆیە پێویستە لە سەر ئافرەتی دووگیان (سکپڕ) بە پزیشکەکە ڕابگەێنێت لە بارەی سکپڕییەکەی و نابێت هیچ دەرمانێک بەکار بهێنێت لە ماوەی سکپڕیدا مەگەربەپێی ڕێنمایی پزیشک بێت. وە پێویستە دوور بکەوێتەوە لەو خواردن و خواردنەوانەی ماددەی کافایینیان تێدایە یان چای گیایی (teas herbal) چونکە لەوانەیە زیان بە کۆرپەکە بگەیەنێت، بۆیە پیویستە پرس بە پزیشک بکات بۆ زانینی بڕی ئەو کافایینەی پێویستیەتی، وە پێویستە دوور بکەوێتەوە لە بەکارهێنانی هەر دەرمانێکی گیایی بێ پرس کردن بە پزیشک.

ئەو دەرمانانە کامانەن کە دەکرێ بە بێ ڕاسپاردەی پزیشک بفرۆشرێن، وە بەکارهێنانیان بە سەلامەت دادەنرێت لە ماوەی سکپڕیدا؟

بەڕێوەبەرایەتی خۆراک و دەرمـان ((Food and Drug Administration (FDA)) لە ئەمریکا، سیستەمێکی دانـاوە بۆ پۆلێن کردنی دەرمانەکان لە ڕووی سەلامەتی بەکارهێنانیان لە ماوەی سکپڕیدا، ئەم سیستـەمـە هـەردوو دەرمـانـەکـان دەگـرێـتـەوە، ئـەوانـەی پێو یستیا ن بە ڕاسپاردە



(ڕەچێتە) ی پزیشکە و ئەوانەشی پێویستیان بە ڕاسپاردەی پزیشک نییە بۆ کڕینیان، بەڵام لێکۆڵینەوەی کاریگەری زۆربەی دەرمانەکان بۆ سەر کۆرپەلە تەواو نەکراوە بۆ ئەوەی بزانرێت دەبنە هۆی مەترسی بۆ کۆرپەلە، بۆیە پێویستە خانمی دووگیان هەموو کات داوای ئامۆژگاری لە پزیشکی پسپۆڕ بکات ئەگەر هەر پرسیارێک یان پرس کردنێک کە هەیەتی.

سیستەمی بەڕێوەبەرایەتی خۆراک و دەرمان (FDA) بەم جۆرەی خوارەوە پۆلێنی بەکار هێنانی دەرمانەکانی لە ماوەی سکپڕی دەکات:

جۆری A (Category A): ئەو دەرمانانەن کە تاقیکردنەوەیان لە سەرکراوە بۆ سەلامەتی بەکارهێنانیان لە ماوەی سکپڕیدا و دەرکەوتووە سەلامەتن، لەو دەرمانانەی سەر بەم جۆرەن وەک ترشی فۆلیک (folic acid)، ڤیتامین B٦.

جۆری B (Category B): ئەو دەرمانانەن زۆر بەکار دەهێنرێن لە ماوەی سکپڕیدا و دەرکەوتووە نابنە هۆی تێکچوون (شێواو)ی سگماکی و کێشەکانییتر، ئەو دەرمانانەی ئەم جۆرە دەیانگرێتەوە وەک: هەندێ لە دژە زیندەییەکان (antibiotics)، پاراسیتامۆڵ، ئەسپارتەم (مادەی دەست کردی شیرین کردن aspartame)، فامۆتیدین (famotidine دژە ترشەڵۆکی)، پرێدنیزۆن (prednisone)، ئەنسۆلین (بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە) و ئیبۆپرۆفین (ibuprofenئازار شکێن بۆ سەرئێشە) پێش سێ مانگی کۆتایی سکپڕی، پێویستە لە سەر خانمانی دوو گیان ئیبۆپرۆفین بەکار نەهێنن لە ماوەی سێ مانگی کۆتایی سکپڕیدا.

جۆری C (Category C): ئەو دەرمانانەن کە بە زۆری دەبنە هۆی زیان گەیاندن بە دایک و کۆرپەلە، هەروەها ئەو دەرمانانەش دەگرێتەوە کە لێکۆڵینەوەی کۆتایی سەلامەتیان تەواو نەبووە. ئەم دەرمانانە بە زۆری ئاگاداریان لەگەڵدایە، کە دەبێت کاتێک بەکار بهێنرێت ئەگەر سوودەکانی بەکارهێنانی زیاتر بێت لە زیانەکانی، ئەمەش شتێکە پێویستە بە وردی لەگەڵ پزیشک گفتوگۆ بکرێت. لەو دەرمانانە وەک: پرۆکلۆپرازین (prochloperazine)، سودافید (Sudafidبۆ چارەسەر کردنی هەڵامەت (پەسیو cold=coryza) فلوکۆنازۆن (fluconazole بۆ چارەسەکردنی تەنینەوە کە ڕووییەکان (درمە (پەتا) کەڕوییەکان (fungal infections)، سیپرۆفلۆکساسین (ciprofloxacin دژە زیندەییە)، هەروەها ئەم گرووپە هەندێ لە دەرمانە دژە خەمۆکیەکانیش (antideperssants) دەگرێتەوە.

جۆری D (Category D): ئەو دەرمانانەن کە مەترسی تەندروستی ئاشکرایان هەیە بۆ کۆرپەلە، لە دەرمانەکانی ئەم جۆرە وەک کهوول، لیپیۆم (دەرمانی دژە گەشکە)، دەرمانە کیمیاییەکان بۆچارەسەرکردنی شێرپەنجە، لە هەندێ حاڵەتدا دەرمانەکانی چارەسەر کردنی کمیایی (chemotherapy drugs) دەدرێت بە نەخۆش لە ماوەی سکپڕیدا.

جۆری X (Category X): ئەو دەرمانانەن کە دەبنە هۆی تێکچوونەکانی سگماکی و پێوستە بە هیچ شێوەیەک بە کار نەهێنرێن لە ماوەی سکپڕیدا، جۆری (X) دەرمانەکانی چارەسەر کردنی زیپکەی کیسی (cystic acne-(ACCUTANE))، توێژ فرِدان (psoriasis(Tegison or Soriatane)) و نەخۆشی فرەلووی خانە مۆخیەکان (multiple myeloma treatment(thalidomide)) دەگرێتەوە. بەکار هێنانی ئەسپرین و دەرمانەکانیتری سالیسیلات (salicylate خوێی ترشی سالیسیلیک salt of salicylic acid)یان تێدایە لە ماوەی سکپڕیدا بە باش نازانرێت، بەتایبەت لە ماوەی سێ مانگی کۆتایی، لە هەندێ حاڵەتی دەگمەندا لەوانەیە پزیشک داوا بکات لە ئافرەتی دوو گیان ئەسپرین بەکار بهێنێت لە ژێر چاودێرییەکی وردا، ئەسپرین (acetylsalicylate) یەکێکە لە پێکهێنە بڵاوەکان لە نێو زۆربەی دەرمانە ئازار شکێنەکان (painkillers)، کە لەوانەیە بە درێژای ماوەی سکپڕی بەکاار بهێنرێت و ببێتە هۆی خوێن بەربوونێکی توند پێش و پاش منداڵ بوون (delivery) زۆربەی خانمانی دووگیان دەزانن کە دانایی (حیکمەتی) دوور کەوتنەوە لە بەکارهێنانی دەرمان لە ماوەی سکپڕیدا چییە، لەگەڵ ئەوەشدا لە هەندێ حاڵەتدا بە ڕاسپاردەی پزییشک ڕێ بە بەکارهێنانی دەرمان دەدرێت کە پێویستە بۆ خانمی دوو گیان. بۆیە پێویستە لە هەموو حاڵەتەکاندا پرس بە پزیشکی پسپۆڕ



بکرێت پێش بەکار هێنانی هەر دەرمانێک.

ئەگەر هاتوو ئافرەتی سکپڕ کێشەیەکی تەندرووستی هەبوو، دەرمانی بەکار دەهێنا بە بەردەوامی، ئایا دەبێ لە بەکارهێنانی دەرمان بوەستێ لە ماوەی سکپڕیدا؟

ئەگەر هاتوو ئافرەتەکە سکپڕ(دووگیان) بوو یان بیری لە سکپڕی کردەوە، پێویستە ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕ بکات لە بارەی ئەو دەرمانانەی بەکاریان دەهێنێت، ،وە نابێت هەرگیز لە خۆیەوە واز لە بەکارهێنانی دەرمانەکان بهێنێ یان بیانگۆڕێ بە بێ گەڕانەوە بۆ لای پزیشک. ئەمەش دەرمانەکانی دژە خەمۆکی، ڕەبۆ، شەکرە، فێ و کێشەیتری تەندروستی دەگرێتەوە. بەکار نەهێنانی ئەو دەرمانانەی کە پێویستن زیاتر زیان بەخشە بۆ دایک و کۆرپەلە بە بەراورد لەگەڵ بەکارهێنانیان.

ئایا بەکارهێنانی ڤیتامینەکان سەلامەتە لە ماوەی سکپڕیدا؟

بەکارهێنانی ڤیتامینە جیاوازەکان و ترشی فۆلیک بە بێ زیان و سوود بەخش دادەنرێن لە ماوەی سکپڕیدا، وە پێویستە ئەو ئافرەتانەی سکپڕن یان هەوڵی سکپڕی دەدەن ڕۆژانە ترشی فۆلیک و ڤیتامینەکان بەکار بهێنن، وە زۆر گرنگە ژەمی بەکار هێنانی ترشی فۆلیک و ڤیتامینەکان لە لایەن پزیشکەوە دیاری بکرێت چونکە بەکارهێنانی ژەمی گەورەی ڤیتامینەکان زیان بەخش دەبێت بۆ کۆرپەلە، بۆ نموونە: بەکارهێنانی ژەمی گەورەی ڤیتامین (A) دەبێتە هۆی هەندێ شێواوی پێکهاتنی سکماکی (birth defect).

ئایا بەکارهێنانی دەرمانە سروشتییەکان یان دەرمانە گیاییەکان لە ماوەی سکپڕیدا سەلامەتە؟

هەندێ بانگەشەی بێ بنەما هەیە دەڵێت دەرمانی گیایی بە سوودە بۆ دووگیان، بەڵام هیچ لێکۆڵینەوەیەکی تەندروستی نییە ڕاستی ئەم بانگەشانە دەر بخات. هەندێ لە دەرمانە گیاییە بڵاوەکان هەن وەک ئیکیناسیا (Echinacea دەرمانی گیاییە بۆ چارەسەرکردنی ئەنفلۆنزا یان هەڵامەت بەکار دێت)، جیککۆ بیلۆبا (Gingko biloba)، سانت جۆنن ۆرت (St. John's Wort بۆ چارەسەر کردنی خەمۆکی بەکار دێت) نابێت بەکار بهێنرێن چونکە ئەم بەرهەمانە و دەرمانەگیاییەکانیتر هەندێ توخمیان تێدایە زیان بەخشن بۆ دایک و کۆرپەلە و دەبنە هۆی کێشە لە ماوەی سکپڕی، بۆیە پێویستە لە سەر ئافرەتی دووگیان بە هیچ جۆرێک دەرمانی کوردەواری یان گیایی بەکا رنەهێنێت بێ پرس کردن بە پزیشک.

کام دەرمانانە سەلامەتن بۆ منداڵی ساوا (بەبە، شیرەخۆر) لە ماوەی شیرداندا (breast feeding)؟

هەرچەندە زۆربەی دەرمانەکان بەکارهێنانیان لە ماوەی شیرداندا بێ زیانە، بەڵام زۆربەی دەرمانەکان تا ڕادەیەک لە ڕێی شیرەوە دەردەدرێن، لە هەندێ حاڵەتدا کار دەکەنە سەر بڕی شیر دەردان، بۆ دڵنیایی سەلامەتی پێویستە ڕاوێژ بە پزیشکی منداڵان بکرێت پێش بەکار هێنانی هەر دەرمانێک، هەتا ئەو دەرمانانەش کە دەتوانرێ بە بێ ڕەچێتەی پزیشک بکڕدرێن و دەرمانە گیاییەکان و ڤیتامینەکان.

بۆ وەڵامی هەر پرسیارێک لە بارەی بەکار هێنانی دەرمان پێش سکپڕی و لە ماوەی سکپڕی و پاش سکپڕی، پزیشکی پسپۆڕ باشترین سەرچاوەی زانیارییە لە هەموو حاڵەتەکاندا.

سەرچاوەکان :

http://www.haad.ae/haaddeps/.١
pdic/Public/DrugInformation/
Default.aspx/٤٥٧/DrugsinPregnancy/tabid
http://pregnancy.emedtv.com/.٢
html.pregnancy/drugs-and-pregnancy-p٣



ئامۆژگاری بۆ وەرزشەوانان

هەموو مرۆڤێک وەرزش بکات و ببێتە وەرزشەوان چەند ڕێکار و بنەمایەکی سەرەتایی خۆپاراستن هەیە پێویستە پیادەیان بکات بۆ ئەوەی تەندروستیەکی باشی هەبێت، هەموو یاریزانایش کە یاری دەکەن ئامانجیان ئەوەیە کە تەندروستیان باش بێت و بە ئەوپەڕی توانایان بەژداری یاری بکەن. هەر بۆیە پزیشکی وەرزشی و پزیشکی تیپی وەرزشی هەر دەم ئامۆژگاری وەرزشەوانەکان بکات کە ئەو ئامۆژگاریانە جێبەجێ بکات هەتا توانای بەژداری کردنی لە هەموو یارییەکان هەبێت. هەروەها ئەو کەسانەی کە وەرزش دەکەن بۆ تەندروست بوونی خۆیان دەبێت ئەو ئامۆژگاریانە پیادە بکات هەتا هەموو سوودەکانی وەرزش کردن بە دەست بێنێت. ئەو ئامۆژگاریانەش چەندانێکن، لەوانە:

١. پشکنینی پزیشکی: هەر کاتێک وەرزش بکەیت یان ببیت بە وەرزشەوان دەبێت پرسیار لە کەسانی پسپۆڕ بکەیت، هەروەها ئامۆژگاری پزیشکێکی پسپۆڕ لە پزیشکی وەرزشی وەر بگریت. ڕاوێژی پزیشکەکەت بکە، کە ئایا دەتوانیت ئەو جۆرە وەرزشە بکەیت؟ ئایا هیچ ئاستەنگەکت هەیە لە کردنی ئەو یارییە؟ هەروەها هەتا چەند توانای ڕاهێنان و یاری کردنت هەیە، کە پزیشکی تیپی وەرزشی بە گوێرەی تەمەن و توانای جەستەیی و باری تەندروستیت و باری تەندروستی هەنووکەیت و سوودەکانی ئەو وەرزشە لەگەل ئەوەی لە کوێوە دەست پێ بکەیت. ئەوانە هەموو هۆکار دەبن لە وورده وورده باش بوونی توانای وەرزش کرد و لیاقەت زیاد دەکات و دواتر بەرە بەرە ڕاهێنان و وەرزش کردنەت زیاد بکە هەتا ئەو قۆناغە کە بە گوێرەی توانای جەستەیت دەتوانیت، واتا: ڕێگای دروستی



وەرزش کردن بگرە بەر. بۆ نموونە: ئەگەر یاری بەرز کردنەوەی قورسایت دەکرد، ئەوا: زۆر بە زانستیانە یارییەکە بکە بەشێوەی دروست، وە هەموو کات بیرت بۆ ئەوە نەبێت کە چەند کێشی زۆر بەرز بکەیتەوە، چونکە ئەگەر بە شێوەی بەرە بەرە نەبێت و شێوازی دروست نەبێت ئەوا هەموو کات دەتەوێت کە چەند کێشی زۆر بەرز بکەیتەوە، ئەمەش مانای وایە کە کێشی زیاتر لە توانای خۆت بەرز دەکەیتەوە.

٢. ڕاهێنان و خۆ گەرم کردنەوە: پێویستە پێش دەست کردن بە هەر تەمرینێک ماوەیەکی کەم (لە نێوان پێنج بۆ دە خوولەک) ڕاهێنانێک و خۆ گەرم کردنەوە بکەیت بۆ ئەوەی سووڕی خوێنی پەلەکان و ماسولکەکان چالاک بکەیت کە ئەو ئەرکە لە ئەستۆیانە بۆ تەواو ڕاپەڕاندنی وەرزشەکە. ئەو کات دوای خۆ گەرم کردنەوە دەست بە تەمرین بکە، هەروەها دوای کۆتایی هاتنی تەمرینەکە حەوانەوە کە بەڵام دەبێت وورده وورده جوولەت هەبیت و یەکسەر پشوو نەدەیت ئەمەش بۆ تەواو خاو بوونەوەی ماسولکەکانی لەش کە لە کاتی تەمرین و وەرزش کردنەکە تەواو ماندوو بووە و ئەرکەکەی بە جێهێناوە.

٣. جل و بەرگی تەمرین و وەرزش کردن: جل و بەرگی وەرزش کردن زۆر گرنگە! هەموو کات ئەو جل و بەرگە لەبەر بکە و بپۆشە کە لەگەل جۆری وەرزش کردنەکە دەگونجێت. هەتا دەکرێت با ئەو بەرگانە خۆش و پڕ حەوانەوە و شایان بێت و بۆ جۆری یارییەکە لێوەشاوە بێت. هەموو کات لەو جل و بەرگانەی کە مەتات و پلاستیکی تێدایە بە دوور بە چونکە ئەو جۆرە بەرگانە دەبنە هۆی زۆر ئارەقە کردن و کەمتر بە هەڵم داچوونی ئەو ئارەقەیە بەمەش دەبنە هۆی زیاتر بەرز بوونەوەی پلەی گەرمی لەش. هەروەها پێویستە وەرزشەوان گرنگی زۆر بە پێلاوی وەرزش کردنەکەی بدات و هەموو کات ئەو پێڵاوانەی وەرزش کردن دەبەر بکات کە بەرینە و لە پێی خۆشە، هەروەها هەر وەرزشە و پێڵاوی تایبەتی خۆی هەیە (وەک: وەرزشی غاردانێ، ڕۆیشتن، وەرزشە جوولەییەکان، یاری تۆپانێ... هتد)، هەروەها دەبێت پێڵاوەکە پڕ بە پێت بێت و پێت ئەزیەت نەدات. هەروەها پێویست دەکات ئەگەر یاری کردنەکە مەترسیدار بوو، خۆپاراستن بکەیت، وەکو: ئەوانەی کە یاری خلیسکانێ دەکەن دەبێت کڵاوی تایبەت و بەستەری ئەژنۆ و ئانیشکەکان ببەستێت هەتا وەکو هۆکارێکی پارێزگەر وابێت یان ئەوانەی یاری تۆپانێ دەکەن دەبێت پێڵاوی تایبەتی ئەو جۆرە وەرزشە لە پێ بکەیت، هەروەها دەتوانێت پارێزەری ئەژنۆکانیش دەبەر بکات هەتا تووشی پێکان نەبێت.



کەواتە جل و بەرگی وەرزشی بۆ وەرزشەوان زۆر گرنگە، هەتا جل و بەرگەکەی باش بێت توانای یاریزانەکە لە ڕاپەڕاندنی یارییەکە باشتر دەبێت.

٤. ئاگاداری ووشک بوونەوە بە و هەموو کات شلە و ئاوی زۆر بخۆوە: کۆلێژی پزیشکی وەرزشی ئەمریکی ئەوەی دیاری کردووە کە ئاو خواردنەوە باشترین چارەسەرە بۆ یارمەتیدانی جەستە بۆ پڕ کردنەوەی بڕی ئەو شلەمەنییەی کە بە ئارەقە کردن لە دەستی داوە، لە هەندێک حالەتی تایبەت نەبێت دەنا هەموو کات پێش هەموو وەرزش کردنێک بە (١٠ — ٢٠) خوولەک بڕێکی تەواو لە ئاو بخۆوە (بە لایەنی کەم دوو بەرداخ ئاو بخۆوە) هەتا شلەمەنی ناو جەستە لە باری هاوسەنگی خۆی بمێنێتەوە. دواتر دوای هەر پانزدە خولەکێک کووپێک ئاو بخۆوە هەتا یارییەکە تەواو دەبێت و دوا یارییەکەش بە پانزدە خولەک کووپێک ئاو بخۆوە، هەموو کات ئاو زۆر بخۆوە و ڕامەوەستە هەتا تێنووت دەبێت چونکە تێنوو بوون پێوەر نییە بۆ هاوسەنگی و پێویستی بە ئاو و شلەمەنی، هەر بۆیە هەموو کات ئاو و شلەمەنی زۆر بخۆوە.

٥. دوای نان خواردن بە سێ کاتژمێر یاری و وەرزش مەکە: یان بە شێوازێکیتر پێش یاری کردن بە سێ سەعات هیچ خواردن مەخۆ چونکە خواردنی خۆراک پێش یاری کردن باری کۆئەندامی سووڕان و دڵ و خوێن گران دەکات و هۆکار دەبێت لەوەی کە ماندوویان بکات، لەبەر ئەوەی لەش بۆ هەرس کردنی خۆراک پێویستی بە بڕی زۆر لە خوێن دەبێت لە هەمان کاتدا وەرزشیش بکات ئەویش پێویستی بە خوێن دەبێت، ئەمەش بار گرانی دەخاتە سەر دڵ و کۆئەندامی سووڕان بەمەش کارەکانی کۆئەندامی سووڕان و دڵ نارێکیان دەکەوێتێ.

٦. خۆپاراستن لە تیشکی خۆر: ئەگەر یارییەکە لەو گۆڕەی بوو، لە دەرەوە بوو زۆر مقەیەتی خۆت بە و خۆ لە دانە بەر تیشکی خۆر بپارێزە، نەوەک تووشی کاردانەوەی و نەخۆشییەکان بە هۆی تیشکی خۆرەوە بیت وەکو ڕۆژ بردن و بوورانەوە بە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرما بە هۆی بەرکەوتن بەر تیشکی خۆرەوە و لە ئەنجامدا تووشبوون بە هێدمە بە هۆی تیشکی خۆرەوە. هەر بەم هۆیەوە باشترە لەو کاتانەی ڕۆژ کە زۆر گەرم و شێدارە وەرزش و ڕاهێنانی وەرزشی نەکرێت و لەو کاتانە لە وەرزش کردن بە دوور بین.

٧. ئەوەی پێویستە هەموو یاریزانێک بیزانێت و وەکو تێبینیەکی گرنگی دابنێت، ئەوەیە: کە لە کاتی ئەنجامدانی یاری وەرزشی یان ڕاهێنانی وەرزشی ئەگەر هەستت بە سەر ئێشان یان سەر سووڕان یا گێژ بوون یان تەنگە نەفەسی یان تێکچوونی لێدانەکانی دڵ یان داوەشان دەکرد، ئەوا: یەکسەر یاری کردنەکە ڕابگرە و یاری و ڕاهێنانە وەرزشییەکە مەکە، تەواو بحەوێوە و ڕاوێژی پزیشکی وەرزشی تیپەکە بکە ئەگەر هەموو جار ئەو نیشانەنانەت بۆ دووبارە دەبووەوە.

٨. ئەگەر وەرزشـەوان بیت یان تازە دەستت دابیتە وەرزش کردن: هەوڵ بدە کە هەموو ڕاهێنانە وەرزشییەکان و وەرزش کردنەکەت تەندروستیانە و بە دروستی بکەیت، ئەوەش چاک بزانە ئەگەر ئەو ئامۆژگاریانە پەیڕەو بکەیت ئەوا لیاقە و توانایەکی جەستەیی باشت بۆ دروست دەبێت، بێ ئەوەی تووشی پێکان و مەترسی لە ناو جێکەوتن و نەخۆش کەوتن بێیت.



پەیوەندی نێوان نەخۆشییەکانی پووک و نەخۆشی شەکرە

نەخۆشی شەکرە چییە؟ نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی میتابۆلیزمییە (metabolic) کە وەسف دەکرێت بە زۆری شەکر لە خوێن لەبەر ناتەواوی دەردانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین لە خوێن، کە چەندەها نیشانە دروست دەکات، بەگشتی ئەمانەن:

١. نەخۆشی شەکرەی درێژ خایەن دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی دڵ (تۆرەی دڵ Heart attack یان سینگە کوژێ (Angina Pectoris.
٢. ئازار لە پەلەکان پەیدا دەبێت لەبەر کەمی خوێن بۆ پەلەکان.
٣. کاریگەری دەخاتە سەر لوولەکانی خوێن لە چاو، لە ئەنجامدا لەوانەیە ببێتە هۆی کوێری.

• کاریگەری یان نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە لە دەم:

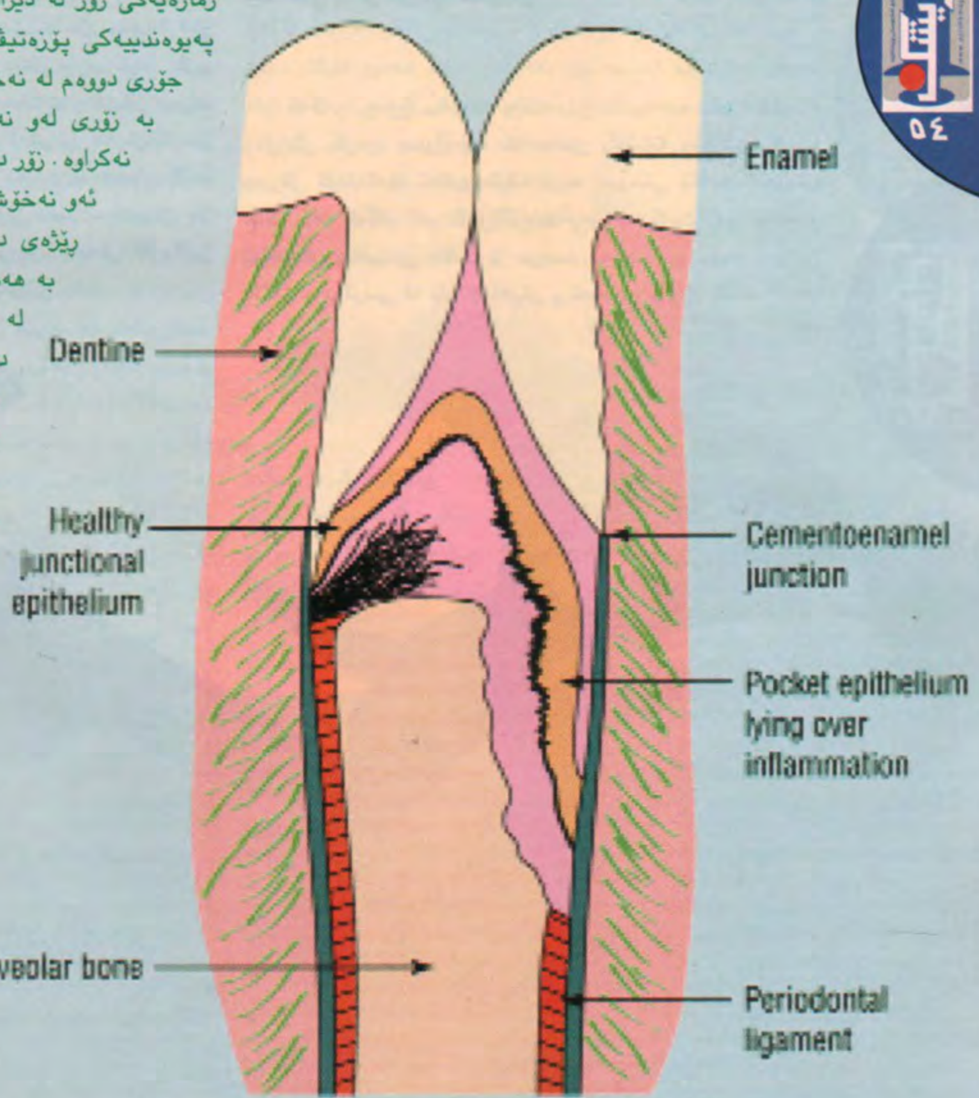
١. ووشک بوونی ناو دەم لەبەر کەم دەردانی لیک لە لیکە رژێنەکان.
٢. بریندار بوونی ناو دەم.
٣. کوول بوونی دەم.
٤. زیاتر کۆبوونەوەی پلاک (Plague) لەسەر پووک و ددان.
٥. کلۆر بوونی ددان ڕێژەی زیاد دەکات.
٦. هەوکردنی پووک و دروست بوونی کێم و خیزاو (abscess) لە پووک.
٧. درەنگ چاکبوونی برینەکانی دەم.
٨. سۆتانەوەی دەم و زمان.
٩. گۆڕانی تامی ناو دەم.

• کاریگەری نەخۆشی شەکرە لەسەر پووک:

ژمارەیەکی زۆر لە دیراسەتەکان ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە کە پەیوەندییەکی پۆزەتیڤ هەیە لە نێوان نەخۆشی شەکرە و جۆری دووەم لە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییەکانی پووک بە زۆری لەو نەخۆشانەی کە شەکرەکەیان کۆنترۆل نەکراوە. زۆر دیراسەتەکان ئەوەیان ڕۆن کردۆتەوە کە ئەو نەخۆشانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە زیاتر ڕێژەی داڕووشانیان هەیە لە پووک. هەروەها بە هەمان شێوە نەخۆشەکانی جۆری یەکەم لە نەخۆشی شەکرە (Type 1 DM) دوو چاری هەوکردنی پووک دەبنەوە بە ڕێژەیەکی زۆر! بەڵام ئەو نەخۆشانەی کە شەکرەکەیان کۆنترۆل کراوە، ئەوا نەخۆشی شەکرەکەیان کاریگەری کەمتری دەبێت لە سەر پووک و هەوکردنی پووک.

• کاریگەری هەوکردنی پووک لەسەر نەخۆشی شەکرە:

نەخۆشی شەکرە و هەوکردنی پووک هەردووک بەیەکەوە یەک کاریگەری لەسەر ئەویتر دەکات، بە واتایەکیتر میکانیزمەکەیان دەگەڵ یەک تێهەڵکێش دەبێت و یەک کار لەسەر (physiology & mechanism) ی ئەویتر دەکات. نەخۆشی پووک بریتییە





جۆرە کارلێکێکی تایبەت لە هەوکردن (inflammatory reaction) بۆ بۆهێڵی بەکتریا (ئەنتی جین) و دروست بوونی دژە تەنی دژ بە بەکتریایەکە و پلاک. دیراساتە نوێیەکان ئەوەیان ڕوون کردۆتەوە کە هەوکردنی پووک دەبێتە هۆی زیاد کردنی (TNF – alpha) کە دەبێتە هۆی خێرایی زیاد کردنی بەرگری دژی ئەنسۆلین. (TNF – alpha) تیومەر نیکرۆتیک ئەلفا ئەو سایتۆکاینەیە (cytokine) کە لە لایەن خانە چەورییەکان دەردەدرێت، کە دەورێکی کاریگەر دەبینێت لەسەر بەرگری پەیدا کردن دژی ئەنسۆلین (insulin resistance) کە بەستراو بێت بە قەڵەوی. وە لە هەمان کاتدا (TNF – alpha) کار دەکاتە سەر خانە چەورییەکان، هۆکار دەبێت کە ترشەلۆکە چەورە سەربەخۆکان (free fati acid) بڕژێت کە دەبێتە هۆی بەرگری کردن دژی ئەنسۆلین لە ئەنجامی تێکدانی ڕژاندنی ئەنسۆلین. تاقیکردنەوەکان ڕوونیان کردۆتەوە چارەسەر کردنی نەخۆشییەکانی پووک دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ڕێژەی (TNF – alpha) وە لە هەمان کاتدا کەم کردنەوەی پشکنینی ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە (پشکنینی وەرزی شەکرە یان (Hb A1 C)، وە کەم کردنەوەی بەرگری کردن دژی ئەنسۆلین (insulin resistance) ئەوەش ڕوون کراوەتەوە ئەو نەخۆشانەی کە گیرفانی پووکیان زۆر قووڵە زیاتر تووشی نەخۆشی شەکرە دەبێتەوە (impaired glucose tolerance).

• چارەسەری پووک بۆ ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە:

١. ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەبێت بە شێوەیەکی زیاتر بایەخ بدەن بە پاک و خاوێنی ناو دەم وەکو لە کەسێکی ئاسایی، وە پێویستیان بە چارەسەری تایبەت دەبێت.

٢. ئەو نەخۆشانە دەبێت لەسەر پرۆگرامی بەردەوام (maintenance program) دابندرێن. بۆ کۆنترۆل کردنی پلاک لەسەر دەم و ددان، وە هەر سێ مانگ جارێک دەبێت سەردانی پزیشکی ددان بکات، بەم شێوەیە ساغی پووک بە شێوەیەکی جێگیری دەمێنێتەوە.

٣. لە کاتی هەوکردنێکی زۆردا دوای پاک کردنەوەی پووک لە پلاک و کلس، دەبێت دژە زیندەگی (ئەنتی بایۆتیک) بە کار بهێنرێت لە هەموویان گرنگتر (Doxydar) ئەو دەرمانە کاریگەری باشی هەیە.

٤. ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، وە کۆنترۆل کراون وەکو کەسێکی ئاسایی چارەسەرەکانی بۆ دەکرێت و پێویستی بە چارەسەری تایبەت نییە.

٥. ئەو نەخۆشانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە نابێت بەرنامەی کۆنترۆل کردنی شەکرەی خۆیان بگۆڕن یان بەرنامەی خواردنیان بگۆڕن پێش چارەسەری پووکیان.

٦. دەبێت پشکنینی ڕێژەی شەکرەیان هەبێت پێش چارەسەر کردنی پووکیان یان ددان.



بێ عەقڵترین کەس



دەگێڕنەوە کابرایەک دەبێ تفەنگێکی زۆر نایابی دەبێ و زۆری خۆش دەوێ. کە نەخۆش دەکەوێ و هەست دەکا کۆتایی ژیانییەتی، وەسیەت دەکا و بە کوڕەکانی دەڵێ:
- کوڕەکانم ئەمە وەسیەتی منە: کە مردم ئەو تفەنگەم بدەنە بێ عەقڵترین کەس..!
کوڕەکانی ئەو وەسیەتەی باوکیان بەهەند هەڵناگرن و کە دەمرێ لە بیری دەکەن، بەڵام کە تازییە تەواو دەبێ کوڕە بچووکەکە، کە لەلای خەڵک بە پیاوێکی گێل ناسرا بوو، دەست دەکاتە تفەنگەکەی باوکی و لەشانی خۆی دەکات. براکانی پێی دەڵێن:

- ئەوە چ دەکەی..؟ بەتەمای چی..؟
ئەویش لە وەڵامدا دەڵێ:
- لەبیرتان چوو باوکم پێش مردن چ وەسیەتی کرد..؟ ئەدی نەیگوت کە مردم ئەو تفەنگەم بدەنە بێ عەقڵترین کەس..؟
ئەوانیش براکەیان بە گێل و گەمژە دادەنێن و پێی دەڵێن:

- کوڕە دەدانیشە ئەوە کەی وەسیەتە. کێ هەیە خۆی بە بێ عەقڵ بزانی تا ئەو تفەنگەی بدەینێ..؟
برا بچووکەکە، دەڵێ:
- من بڕیارم داوە دەبێ وەسیەتەکەی باوکم هەر بەجێ بگەیەنم و هەر دەگەڕێم تا بێ عەقڵێک دەدۆزمەوە.
تفەنگەکەی بەشانی دا دەدا و دەست دەکاتە گەڕان بەناو وڵاتدا، بەڵام لەهەر جێیەک کە لە یەکێک دەپرسێ بێ عەقڵ بێ، کەس وەڵامی ناداتەوە و کەس خۆی پێ بێ عەقڵ نییە. تا ڕۆژێکیان ڕێی دەکەوێتە شارێک و دەبینی وا هەرا و بەزم و سەمایە و خەڵکێکی زۆر خەریکی ئاهەنگ گێڕانن. لە خەڵکەکە نزیک دەبێتەوە و لێیان دەپرسێ:
- ئەمە چییە و بۆ وا کەوتوونەتە سەما و هەلی کسە، چ بۆنەیەکە..؟



خەڵکەکە وەڵامی دەدەنەوە و دەڵێن:
- ئەوە پاشامان دەگۆڕین، ئێمە لەو وڵاتەی خۆمان هەر دوو ساڵ جارێک پاشا دەگۆڕین. سەری پاشای کۆن دەتاشین و ماستی بەسەردا دەکەین و پاشە و پێش سواری گوێ درێژی دەکەین و منداڵە وردتکەی بەدوا دێخین و بە پلووکە بەردان بە ڕێی دەکەین. لە لایەکی دیکەشەوە ئاهەنگ بۆ پاشای نوێ ساز دەکەین.
کوڕە بچکۆڵانەکە بەچاوی خۆی دەبینێ پاشای کۆن سواری گوێدرێژێک کراوە و ماست بەسەر و گوێلاکیدا دێتە خوارێ و منداڵان بە پلووکە بەردان ڕاوە دووی دەنێن. لە هەمان کاتیشدا تەماشا دەکا پاشای نوێ وا بزەی لێوی دێ و لەو پەڕی کەیف خۆشیدایە کە لە سەر تەختی پاشایەتیی دادەنێن. کوڕە لە پاشای نوێ نزیک دەبێتەوە و پیرۆزبایی لێدەکات و تفەنگەکەی لە شانی دەکاتەوە و پێشکەشی پاشای دەکا. پاشاش لێ دەپرسی:

- بۆچی ئەو تفەنگەم دەکەیە دیاری..؟
کوڕە وەڵامی دەداتەوە و پێی دەڵێ:
- باوکم وەسیەتی کرد بوو ئەو تفەنگە بدەمە بەڕێزتان.
پاشا دەڵێ:
- باوکتان لە کوێ منی دەناسی تا وەسیەت بکا ئەو تفەنگەیم پێشکەش بکەن..؟
کوڕە دەڵێ:
- لە ڕاستیدا باوکم ئێوەی نەدەناسی، بەڵام وەسیەتەکەی ئەوە بوو کە ئەو تفەنگە بدەینە بێ عەقڵترین کەس.
پاشا دەڵێ:
- ئەوجا منتان بە بێ عەقڵترین کەس داناوە بۆیە ئەو تفەنگەم دەدەنێ..؟
کوڕە دەڵێ:
- ئەوجا توخوا لە تۆ بێ عەقڵتر دەبێ کێ بێ، کە دەزانی هەر دوای دوو ساڵی دیکە بە دەردی پاشای پێش خۆتت دەبەن، کەچی ئێستا کەیفت خۆشە و بزەی لێوانت دێ کە دەچیە سەر تەختی پاشایەتی..! بەخوا ئەو تفەنگە هەر شایانی تۆیە..!